

Syrjäläinen Maiju

# Sosiaalisen tuen merkitys ikäääntyvän mielenterveydelle vieraassa kulttuurissa

Opinnäytetyö  
Sosiaaliala


Maaliskuu 2012




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>7.3.2012</p>	
<p><b>Tekijä</b></p> <p>Maiju Syrjäläinen</p>	<p><b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b></p> <p>Sosiaaliala Sosionomi (AMK)</p>	
<p><b>Nimeke</b></p> <p>Sosiaalisen tuen merkitys ikääntyvän mielenterveydelle vieraassa kulttuurissa</p>		
<p><b>Tiivistelmä</b></p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata sosiaalisen tuen merkitystä ikääntyvälle vieraassa kulttuurissa. Torreviejan kaupungissa suomalaiseläkeläisten määrä on kasvanut merkittäväksi. Muuttuvissa olosuhteissa ihmisen sosiaalisen verkoston merkitys kasvaa. Tutkimuksessa haettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin: Mitkä asiat ovat synnyttäneet kausimuuttajalle tai pysyvästi maassa asuvalle erityistä sosiaalisen tuen tarvetta? Millaista sosiaalista tukea on mahdollisuus saada suomen kielellä? Mikä merkitys sosiaalisella tuella on ikääntyvän mielenterveydelle?</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 65–74-vuotiaat suomalaiseläkeläiset, jotka asuvat Espanjassa joko talviajan tai pysyvästi. Teoriaosuus työssäni koostuu ikääntyvälle ominaisista vahvistavista tai haavoittavista tekijöistä sekä sosiaalisen verkoston tarjoaman tuen olemuksesta. Aineisto kerättiin haastattelujen ja havainnoinnin avulla. Analyysimenetelmäni on aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jota teoria on ohjannut.</p> <p>Tapaustutkimus paljastaa sosiaalisen tuen arvokkaan merkityksen ikääntyvälle vieraassa kulttuurissa. Koska päihde- ja mielenterveyspalveluja on lähes mahdotonta saada suomen kielellä, on kolmannen sektorin rooli tuen tarjoajana korostunut, ja sen merkitys on kasvanut välttämättömäksi. Vertaistuen vahvistava merkitys elämänmuutoksissa on koettu jopa elintärkeäksi. Tuloksista välittyy niin vastaanotetun kuin toiselle annetun sosiaalisen tuen merkitys mielenterveydelle.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kehittämällä suomenkielisiä mielenterveys- ja päihdepalveluja Torreviejan kaltaisissa suurissa suomalaisyhteisöissä asuville ikääntyville. Lisäksi kolmannen sektorin organisoimaa toimintaa tutkimalla voitaisiin sen toimintaa kehittää entisestään, niin että se tavoittaisi nekin, jotka nyt ovat sen ulkopuolella.</p>		
<p><b>Asiasanat (avainsanat)</b></p> <p>sosiaalinen tuki, sosiaaliset verkostot, mielenterveys, eläkeläiset, ulkosuomalaiset, siirtolaisuus, kansallinen kulttuuri, elämänhallinta</p>		
<p><b>Sivumäärä</b></p> <p>58 sivua</p>	<p><b>Kieli</b></p> <p>Suomi</p>	<p><b>URN</b></p>
<p><b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b></p>		
<p><b>Ohjaavan opettajan nimi</b></p> <p>Eija Karjalainen</p>	<p><b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b></p>	

## DESCRIPTION

 <p style="margin: 0;"><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>			Date of the bachelor's thesis  7.3.2012
<b>Author(s)</b>  Maiju Syrjäläinen		<b>Degree programme and option</b>  The Degree Program in Social Services Bachelor of Social Services (AMK)	
<b>Name of the bachelor's thesis</b>  The significance of the social support for the mental health of an aging person in a foreign culture			
<b>Abstract</b>  <p>This thesis is a qualitative case study made in the town of Torrevieja, where the amount of Finnish pensioners has become significant. Their retirement has enabled the move to another country. When the conditions change, the significance of a social network for a person increases. This study has searched answers to following questions: What things have caused a seasonal or permanent immigrant a particular need for social support? What kind of social support is available in Finnish? What significance the social support has for the mental health of an aging person?</p> <p>The focus group of this study is Finnish pensioners ages 65–74, who live in Spain either during the winter or permanently. The theoretic part of this study consists of the restorative or damaging things in the background of an aging person, as well as of the essence of the support provided by a social network. When gathering material for this study, I have used interviews and observation. My method of analyzing is material based content analysis guided by theory.</p> <p>The case study reveals the valuable significance of social support for an aging person in a foreign culture. Because services for people having problems with intoxicants and mental health are nearly impossible to get in Finnish, has the role of the third sector as the provider of said services been highlighted and the significance of it grown essential. The received social support and the significance of the social support given come across in the study as important tools for mental health.</p> <p>The results of this study can be utilized in developing Finnish spoken services for aging people who live in big Finnish communities such as Torrevieja and have problems with mental health and intoxicants. In addition to that by studying the operation organized by the third sector could the work already seen fit be developed even further.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b>  social support, social networks, mental health, pensioners, Finnish immigrants, immigration, national culture, coherence			
<b>Pages</b>  58 pages	<b>Language</b>  Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  Eija Karjalainen		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>	

## SISÄLTÖ

1	IHMEELLINEN MATKA.....	1
2	ELÄMÄÄ HYVÄLLÄ MIELELLÄ.....	3
	2.1 Elämänhallinnan merkitys.....	4
	2.2 Toimintakykyä läpi elämän.....	6
	2.3 Elämänculun syvenevät värit.....	8
3	VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS.....	9
	3.1 Yksinäisyys.....	10
	3.2 Yhteisen kielen puute.....	11
	3.3 Sopeutuminen uuteen maahan.....	12
4	SOSIAALISEN TUEN MERKITYS.....	13
5	AIKAISEMMAI TUTKIMUKSET.....	16
	5.1 Satamaa.....	16
	5.2 Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa.....	21
6	TUTKIMUS TORREVIEJASSA.....	24
	6.1 Laadullinen tutkimus.....	25
	6.2 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	28
	6.3 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä.....	31
	6.4 Aineistolähtöistä sisällönanalyysia teoriaohjautuvasti.....	32
7	TUTKIMUSTULOKSIA.....	34
	7.1 Sosiaalisen tuen tarvetta kasvattaneet asiat.....	35
	7.2 Suomenkielinen sosiaalinen tuki.....	38
	7.3 Sosiaalisen tuen merkitys mielenterveydelle.....	42
8	POHDINTA.....	47
	8.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	47
	8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	52
	8.3 Jatkotutkimusehdotuksia.....	53
	8.4 Prosessin päättyminen.....	54
	LÄHTEET.....	55

## 1 IHMEELLINEN MATKA

Villihanhi lailla suuri joukko suomalaisia eläkeläisiä lentää ”talvehtijoiksi” etelän auringon alle. Lisäksi tuhannet ovat rakentaneet sinne ”pysyvän pesän”. Muuttomatkat mahdollistuvat työelämästä irrottautumisen jälkeen. Antti Karisto puhuu tuosta elämänsä vaiheesta ”kolmantena ikänä”. Käsite kuvaa nuoren eläkeläisen elämää, johon sisältyy mahdollisuuksia toteuttaa sellaista, johon työvuosina ei ollut aikaa. (Karisto 2008,11,12.)

Talvikauden viettäminen Espanjassa voidaan tulkita yhdeksi yritykseksi täyttää sitä ”roolityhjiötä”, joka jää kun siirrytään pysyvästi pois jostakin. Työelämästä poistuminen katkoo sosiaalisia siteitä ja luo uudenlaisen tilanteen, jossa irtaannutaan työntekijän roolista ja työikäisen ihmisen tehtävistä. Positiivisesti määrittyneessä eläkeläisroolissa nähdään uusien mahdollisuuksien avautuminen. (Karisto 2008, 11). On aika elää itselleen, toteuttaa unelmia sekä kehittää itseään. Valinta lähteä kotimaasta perustuu usein elämänlaatu- ja mukavuustekijöihin. Terveydelliset syyt sekä tieto tai ennakkokäsitys siitä, että sairauden kanssa voi tulla paremmin toimeen lämpimässä, saa ihmisiä liikkeelle. Tutkimukset ovat osoittaneet juuri edullisen ilmaston ja terveydellisten syiden olevan yleisin syy muuttomatkkaan. Halu rakentaa elämä ”uudelleen” on myös yksi motiivi maastamuuttoon. (Karisto 2008, 191, 192.) Perinteinen vanhuudenkuva on muuttunut uudenlaisen eläkeläiselämän myötä. Ikääntyneiden keskimääräiset tulot ovat kasvaneet ja eläkkeellä oloaika on pidentynyt. Entisiin sukupolviin verrattuna eläkeläisten terveys ja toimintakyky on parantunut ja heillä on enemmän henkistä pääomaa ja aineellista varallisuutta (Levo 2008, 9).

”Parempi elämä” ei kuitenkaan poista ikääntyvälle ominaisia haasteita vieraassa kulttuurissa. Vapaa-ajan täyttäminen mielekkäällä tekemisellä sekä vanhenemiseen liittyvät kehitystehtävät on kohdattava myös ulkomailla. Uudessa maassa on ymmärrettävää kokea vierautta ja juurettomuutta. Maahanmuutto on psyykinen prosessi, jonka kautta kotoutuminen ja oman elämän löytäminen uudessa maassa toteutuvat. Prosessi voi kuitenkin kriisiytyä, josta selviytymiseksi tarvitaan niin omia kuin sosiaalisen verkoston voimavaroja. Kausimuuttajien ”kahden maan kansalaisuus” kätkee sisäänsä lähtöjä ja saapumisia. Ne voivat rikastuttaa elämää tai olla riskitekijöitä. ”Saattue” ei yleensä matkaa mukana, vaan sukulaisille ja ystäville on jätettävä hyvätit ainakin joksikin aikaa. Uuden sosiaalisen verkoston luominen vaatii aikaa. Mistä löytää ystävä, jonka kanssa voi jakaa kokemuksiaan ja tunteita?

avoimesti? Miten rakentaa sellainen identiteetti, jossa voi tuntea olevansa sisäisesti ”kotona”?

### **Hedelmällistä maata**

Opinnäytetyöni taustalla on huoli ikääntyvän selviytymisestä haavoittavissa tilanteissa. Ikääntyvän määrittelyn tutkimuksessa 65–74-vuotiaaksi, joka voidaan ymmärtää siirtymävaiheeksi vanhuuteen (Niemelä 2007, 169). Espanjassa olevien suomalaisten tarkkaa lukumäärää ei tiedetä, mutta Antti Karisto arvioi Costa del Solilla olevan vähintään kymmenentuhatta ja Costa Blancalla, Torrevieján kaupungin lähistöllä, noin kolmetuhatta suomalaista. Lisäksi tuhansia ”talvehtijoita” on Kanarian saarilla ja Mallorcalla. Suuri enemmistö on eläkeläisiä. Kyse ei siis ole mistään marginaalisesta ilmiöstä. (Karisto 2008, 10.)

Huoleni heräämiseen olivat vaikuttaneet omat kokemukseni Torreviejassa vuosilta 2001–2002. Tutustuin silloin tyytyväisiin kausi- ja maahanmuuttajiin, joille ”lähtö” oli mahdollistanut elämänlaadun paranemisen. Heillä oli niin henkilökohtaisia kuin ulkopuolisia vahvistavia tekijöitä, jotka olivat auttaneet sopeutumaan uusiin olosuhteisiin. Hyvän rinnalla näyttäytyivät kuitenkin mielenterveys- ja päihdeongelmat, joihin ammatillisen avun saaminen suomen kielellä oli lähes mahdotonta. Opinnäytetyössäni en keskity ongelmiin vaan ikääntyneiden voimavaroihin sekä riittävän sosiaalisen tuen merkitykseen mielenterveydelle vieraassa kulttuurissa.

Laajin tutkimus suomalaisten eläkeläisten maastamuutosta on Antti Kariston (2008) värikäs teos *Satunmaa*, jossa hän kuvailee ja pohtii suomalaiseläkeläisten elämää Espanjan Aurinkorannikolla. Hänen tutkimuksensa valottaa sitä, ketkä Espanjaan muuttavat ja millaisin odotuksin. Tutkimuksessaan hän nostaa esille sosiaaliset ongelmat, mutta sosiaalisen tuen merkitys ihmisen mielenterveydelle jää ”ohueksi” sivujuoneksi. Reet Mammon (2010) on kahden vuoden seurantatutkimuksella tutkinut kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessia Suomessa. Sosiaalisen tuen merkitys prosessissa oli yksi tutkimuskysymyksistä. Vaikka Mammonin tutkimus sivuaa ikääntyviä, sitä ei voi kuitenkaan rinnastaa vapaaehtoisein maastamuuttajiin, joskin niissä tarkastellaan samankaltaisia ilmiöitä.

Laadullisen tapaustutkimuksen avulla pyrin kuvaamaan sosiaalisen tuen merkitystä ikääntyvän kausi- tai maahanmuuttajan mielenterveydelle. Teoriaosuudessa pohdin ikääntyneelle ominaisia, niin vahvistavia kuin haavoittavia tekijöitä vieraassa kulttuurissa sekä sosiaalisen tuen merkitystä muuttuvissa olosuhteissa. Tähän opinnäytetyöhön tutkimusaineisto on kerätty elämällä Torre Viejan kaupungissa yhtenä ”talvehtijoista” ajalla 20.10.2011–19.1.2012. Aineistonkeruussa olen käyttänyt haastatteluja ja havainnointia.

Tutkimustehtävänä oli vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä asiat ovat synnyttäneet kausimuuttajalle tai pysyvästi maassa asuvalle erityistä sosiaalisen tuen tarvetta?
2. Millaista sosiaalista tukea on mahdollisuus saada suomen kielellä?
3. Mikä merkitys sosiaalisella tuella on ikääntyvän mielenterveydelle?

## **2 ELÄMÄÄ HYVÄLLÄ MIELELLÄ**

Ihminen voi mieleltään hyvin, kun mieli on sisäisesti ehjä ja tasapainoinen. Mielenterveys on myös ihmisen kykyä olla sopusoinnussa ympäristönsä kanssa. Se on kokonaisvaltaista olemista. Haarakangas (2011) toteaaakin, ettei mielenterveys edellytä ruumiillista terveyttä, mutta ilman mielen terveyttä ihminen ei voi olla terve. Mielenterveys määrittää siis olennaisesti yksilön elämänlaatua. (Haarakangas 2011, 173.)

Elämänlaatu merkitsee eri asioita eri ihmisille. Yleensä sillä kuvataan hyvää elämää sekä edellytyksiä siihen. Ikääntyvän elämä on laadukasta, kun hänellä on riittävästi fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja ympäristöllisiä voimavaroja. (Hakonen 2008, 122.) Elämänlaatu on kokonaisuus, jonka osia ovat esimerkiksi terveys, elämän mielekkyys, sosiaaliset suhteet, tyytyväisyys, viihtyisä elinympäristö ja hengellisyys. Valtaosa ikääntyvistä tuntee elämänlaatunsa hyväksi. Tutkimukset osoittavat, että he ovat tyytyväisempiä elämään ja sosiaaliseen tukeen kuin muu aikuisväestö. Tutkimuksissa ”onnistuvan vanhenemisen” elementit korostuvat 65–79-vuotiaiden elämänlaadussa. Ikääntyvän elämänlaatu edellyttää kokemusta hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä sekä riittävästä sosiaalisista suhteista. (Luoma 2009, 74–79.)

Ikääntyminen tuo tullessaan mielen hyvinvointia uhkaavia tekijöitä, kuten menetyksiä ja muutoksia terveydessä, toimintakyvyssä ja ihmissuhteissa. Tutkimusten mukaan noin kolmasosa 65 vuotta täyttäneistä kokee jossain määrin yksinäisyyttä ja

masentuneisuutta, jotka ilmiöinä ovat kytköksissä toisiinsa. (Leinonen 2011, 24.) Mieltä haavoittavia tekijöitä ovat ensisijaisesti muistisairaudet, masennus ja pelko (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2010, 39). Haavoittumisen riskinäkökulma merkitsee sitä, että ihmisellä on vaara loukkaantua tai särkyä haurauden tai heikkouden takia. Voimavarana haavoittuvuus merkitsee herkkyydestä ja sensitiivisyydestä johtuvaa eläytymiskykyä ja empaattisuutta. Avoimuus ja herkkyys ovat edellytys mielen hyvinvoinnille ja eheydelle. Toisaalta juuri se altistaa mielen haavoittuvuudelle. Ratkaisevaa on se, miten ihminen pystyy tasapainottelemaan avoimuuden ja itsensä suojelemisen välillä. (Sarvimäki 2011, 8, 9.) Hakonen nostaa esille tärkeän näkökulman todetessaan, että yleinen puhe ikääntyneiden masentuneisuudesta ja yksinäisyydestä pitää yllä kurjuuskuvaa ja marginalisoi voimaannuttavia elementtejä (Hakonen 2008, 128).

Marja Saarenheimo (2004) toteaa, että positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteys ikäihmisen elämänhallinnan tunteeseen. Läheiset ihmissuhteet ovat tärkein elämään merkitystä antava tekijä riippumatta ihmisen iästä. Hyvän mielenterveyden ylläpitäminen liittyy omaan toimintaan mutta myös ympäristöön, jossa ihminen toimii. Esimerkiksi ikäihmisen mahdollisuudet solmia uusia ihmissuhteita menetettyjen tilalle määrittyvät hänen mahdollisuuksistaan liikkua ympäristössään. Vanhenemisen ajatellaan olevan riskitekijä hyvinvoinnille, koska erityisesti siihen kasaantuu menetyksiä ja negatiivisia elämänmuutoksia. Toinen näkökulma on se, että muutoksiin voi varautua etukäteen, jolloin ne eivät aiheuta samanlaista psyykkistä rasitusta kuin odottamattomat tapahtumat. ”Kolmas linja” on sekoitus edellisistä ja se korostaa vanhenemisen yksilöllisyyttä. Vanhuutta ei siis automaattisesti ymmärretä joko kuormittavana tai stressiä vähentämänä. Elämäntutkimukset ovatkin painottaneet sitä, että ikääntyvällä voi olla reservissä voimavaroja, jotka voidaan ottaa tarvittaessa käyttöön. Jos elämäkulussa menetetään jotakin, tilalle voi tulla uusia merkityksellisiä asioita. (Saarenheimo 2004, 143–145.)

## **2.1 Elämänhallinnan merkitys**

Vanhustenhuollon Uudet Tuulet -lehdessä Pirkko Lahti (2005) toteaa elämänhallinnan olevan ihmisen kykyä hallita muuttuvan elämän tilanteet. Elämää ei voi hallita, mutta sen vaihtelevia tilanteita voi. Kun ikääntyvä kokee tämän todeksi, se voi merkitä onnellisuutta ja luottamusta tulevaisuuteen. (Uittomäki 2005.) Kaikissa elämänhallinnan määritelmässä ylä- ja alamäet kuuluvat elämään. Koherenssi eli



elämänhallinnan tunne tarkoittaa sitä, että ihminen kokee elämänsä olevan riittävän ymmärrettävää, mielekästä ja hallittavaa. (Kettunen ym. 2010, 49, 50.)

Ymmärrettävyys merkitsee omien sisäisten tuntemusten sekä ulkoisten tapahtumien ja asioiden jäsentymistä niin, että ne voidaan selittää järjellä (Koskisuus & Kulola 2005, 79). Ymmärrettävyyteen kuuluu myös se, että ihminen on elämässään oma-aloitteinen, suunnitelmallinen, aktiivinen ja että hän tuntee yhteiskunnallisen järjestelmän ja siinä toimimisen vaihtoehdot (Mammon 2010, 27). Mielekkyydellä tarkoitetaan, että asioilla ja tapahtumilla on syy ja tarkoitus. Reet Mammon liittyy mielekkyyden koherenssin tunteen motivaationaaliseksi ulottuvuudeksi. Mielekkyyden tunne syntyy asioista, jotka ihminen kokee elämässään tärkeiksi, merkityksellisiksi ja arvokkaiksi. Tunne pohjautuu arvoihin ja haasteisiin, jotka ovat jaksamisen voimavaroja. (Mammon 2010, 28.) Hallittavuus puolestaan on tunnetta siitä, että ihmisellä on riittävät resurssit eivätkä tilanteen vaatimukset ylitä hänen omia kykyjään tai käytettävissä olevia voimavarojaan (Koskisuus & Kulola 2005, 79). Kyse on realismista, ei kaikkivoivasta hallinnan tunteesta. Kun ihminen kokee elämänsä olevan tasapainossa haasteiden ja osaamisensa kanssa ja kun hän osaa arvioida oman osaamisensa kehittämistarpeet, voidaan hänen sanoa hallitsevan elämäänsä. (Mammon 2008, 27.)

Elämänhallinnan käsitettä on tutkittu coping-käsitteen avulla. Sanalla coping ei ole vain yhtä määritelmää, eikä sillä ole vakiintunutta suomenkielistä vastinetta. Saarenheimo ja Suutama kääntävät sen stressiä ja sitä aiheuttavien muutos- ja ongelmatilanteiden käsittelyksi. Käsittelykeinojen avulla ihminen pyrkii joko muuttamaan stressiä aiheuttavaa tilannetta tai vaikuttamaan tilanteessa koetun merkitystä. Tilanteen synnyttämää stressin tunnetta pyritään myös vähentämään. (Saarenheimo & Suutama 2008, 455.)

Lazarus (1984) on esittänyt tunnetuimman määritelmän coping-tapahtumalle. Hänen mukaansa ihminen ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toisiinsa. Suhteen välillä toimii kaksi prosessia, jotka ovat arviointi ja tilanteiden käsittely. Arviointi kohdistuu stressiä aiheuttavaan tilanteeseen sekä voimavaroihin ja keinoihin, joilla tilannetta voidaan hallita tai käsitellä. Muutokset yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa vaativat tilanteen ja käsittelyvoimavarojen arvioimista uudelleen. Lazaruksen mukaan coping-prosessit ovat jatkuvasti muuttuvia yrityksiä käsitellä ulkoisia tai sisäisiä vaatimuksia, jotka voisivat vähentää yksilön voimavaroja.

Prosessit ovat tietoisia. Oleellisempaa kuin prosessien lopputulokset ovat sopeutumisyritykset. (Saarenheimo & Suutama 2008, 455.)

Tietoisilla sopeutumisstrategioilla ihminen pyrkii säätelemään psyykkistä stressiä ja sopeutumaan elämän muutoksiin. Valitut coping-strategiat ovat yksilöllisiä ja ne vaihtuvat tilanteen mukaan. Strategiat ovat usein jäykkiä, jolloin uhkaaviin tilanteisiin reagoidaan ”samalla vanhalla strategiakaavalla”. Muutoksiin liittyviä ulkoisia tai sisäisiä uhkia yritetään säädellä joko välttämällä tai lähestymällä. Joskus hyökkäys onkin paras tapa selviytyä, kun taas joskus on viisainta vetäytyä. Sopeutuminen on kuitenkin vaikeampaa henkilölle, joka reagoi tilanteesta riippumatta samalla tavalla. Hyvä sopeutuminen vaatii monipuolista ja tilanteeseen sopivaa suunnittelua. (Lönnqvist 2006, 8.) Ikä tuo tullessaan kypsyyttä, joka näkyy siinä, että ikääntyvät käyttävät vähemmän ”epäkypsiä” käsittelytapoja kuten välttämistä ja pakoa. Ikää merkittävämpää on kuitenkin yksilöiden erot voimavaroissa, joihin kuuluvat esimerkiksi terveys ja sosiaalinen tukiverkko. (Saarenheimo & Suutama 2008, 462.)

## 2.2 Toimintakykyä läpi elämän

Toimintakyky voidaan rinnastaa elämäntalouteen. Toimintakykyinen ihminen kokee voivansa hallita riittävästi elämäänsä. (Kettunen ym. 2010, 18.) Yleisin tapa jäsentää toimintakyvyn osa-alueet on erotella ne fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen, jotka ovat kiinteästi vuorovaikutuksessa toisiinsa. Kaikilla kolmella toimintakyvyn osa-alueilla ihmisellä on tarpeita ja voimavaroja. Kognitiivinen eli älyllinen toimintakyvyn ulottuvuus, joka käsittää oppimisen, tiedon käsittelyn ja kielelliseen toimintaan vaikuttavia asioita, sisältyy psyykkiseen toimintakykyyn. Ruoppila (2008) toteaa, että psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä on kyse vuorovaikutussuhteesta yksilön ja hänen toimintaympäristönsä kesken. Suhde määrittyy ympäristön yksilölle asettamista vaatimuksista, odotuksista ja reunaehdoista. (Ruoppila 2008, 400, 401.) Ihminen on yhteisöllinen, ajatteleva ja tunteva. Psykososiaalisella ympäristöllä ja vuorovaikutuksella toisten kanssa on merkittävä vaikutus hänen toimintakykyynsä. Vuorovaikutuksen onnistuminen edellyttää, että ihmiset kykenevät viestimään toistensa kanssa. Yhteisen kielen avulla mahdollistuu niin viestien kuin merkitysten välittäminen. (Kettunen ym. 2010, 13.)

Muuttuvatko ihmiset vanhetessaan? Jotkut muuttuvat, jotkut eivät. Yksilölliset erot ovat suuria siirryttäessä vanhuuseläkkeelle. Yhteisöllisesti ajatellen eläkkeelle

siirtyminen on pitkä prosessi. Ikävuodet 65–74 voidaan ymmärtää siirtymävaiheeksi vanhuuteen. Tyypillistä on, että jotkut ovat kunnoltaan keski-ikäisten veroisia, kun toiset ovat jo vanhusten kaltaisia. (Niemelä 2007, 169.) Kolmas ikä voi muodostua voimaantumisen aikakaudeksi. Työelämän jättämää tyhjiötä voidaan täyttää ”omannäköisellä” ja oman toimintakyvyn mukaisella toiminnalla. Lisääntynyt vapaa-aika parantaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon. Mielekäs toiminta, esimerkiksi vapaaehtoistyö ja naapuriapu, lisäävät ikääntyvän elämänlaatua. (Hakonen 2008, 159.) Vaikka ikääntyessä sairastumisen riski kasvaa, yksilölliset erot ovat suuria. Vireitä ja toimintakykyisiä iäkkäitä on yhä enemmän. Vanhenemisen yksilölliseen kulkuun vaikuttavat omaksutut tottumukset sekä fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Vuosia elämään ja elämää vuosiin voi kartuttaa psyykkisillä ja sosiaalisilla aktiviteeteilla sekä liikunnalla. (Ruoppila 2008, 407.)

Huolimatta pyrkimyksistä edistää ikääntyvän terveyttä ja toimintakykyä, ei ole voitu ehkäistä sitä, että muistisairaudet ovat kasvaneet maassamme merkittäväksi kansalliseksi haasteeksi. Kun vuonna 2005 Suomessa oli noin 85 000 keskivaikeasti tai vaikeasti dementoitunutta, arvioidaan luvun olevan 128 000 vuonna 2030. Muistisairaat ja heidän läheisensä tarvitsevat tukea ja palveluita. (Heimonen 2010, 60.)

Ikääntyvä ihminen voi sopeuttaa tavoitteitaan ja toimintojaan, niin että ne vastaavat hänen toimintakykynsä mahdollisuuksia (Pietiläinen & Seppälä 2008, 58). Baltesin ja Baltesin (1990) selektiivinen kompensatioteoria (selective optimization with compensation) perustuu siihen, että ikääntyvälle on kertynyt psykologisia voimavaroja kompensoimaan biologisten resurssien vähenemistä. Kun toimintakyky alkaa laskea, ihminen keskittää toimintansa pienempiin, hänelle tärkeisiin asioihin. Jan-Erik Ruth ottaa teoriaa valottavan esimerkin pianisti Arthur Rubinsteinista. Kun ikääntyminen toi Rubinsteinille suuria vaikeuksia selviytyä soittamisesta, hän rajasi ohjelmistonsa niihin kappaleisiin, jotka hän kykeni soittamaan parhaiten. (Ruth 2008, 451, 452.) Tukea ikääntyvä tarvitsee erityisesti elämän siirtymävaiheissa, kun moni asia muuttuu yhtä aikaa. Siirtymävaiheiden merkitys voidaan ymmärtää elämänkaarajattelun välityksellä. Esimerkiksi ikääntymisen tuomien muutosten kohtaaminen tai vanhuuseläkkeelle siirtyminen, voivat lisätä sosiaalisen tuen tarvetta. (Pietiläinen & Seppälä 2008, 58.)

### 2.3 Elämäntulon syvenevät värit

Elämäntulo on ollut onnellista, kun on voinut elää ikäisensä elämää. Elämä ei ole kehitystehtävien suorittamista. Kun ihminen ikääntyneenä voi katsoa taaksepäin ja todeta hyväksyen, että tämä on ollut elämäni ja nyt olen tässä hetkessä, hän on elänyt kehittyen. (Haarakangas 2011, 85.) Vanhenemisen kehitystehtävän tarkoitus on luoda ja ottaa käyttöön omista kokemuksista ja elämäntulusta saatu viisaus ja taito vanhuutta varten. Vanhuuden tulevaisuus ”värityy” sen mukaan, millaisena näkee menneisyyden. Persoonallisuus on kuin taulu, johon ikääntyminen maalaa omat kuvionsa pienellä siveltimellä menneen elämän pohjaväriin päälle. (Saaristo 2011, 134.)

Erik H. Eriksonin kehityopsykologisen teorian mukaan kahdeksannen ja myös viimeisen vaiheen tehtävänä on oman elämän hyväksyminen ja siitä vastuun ottaminen. Se on hänen mukaansa vanhuuden tärkein kehitystehtävä. Minän eheytyminen ja halu kantaa huolta maailmasta ja nuoremmista sukupolvista on tulosta ”näköalapaikalle” pääsystä. Vastakohtana on epätoivo, joka johtaa kuolemanpelkoon. Puutteellisen integraation syynä on yksilön kykenemättömyys hyväksyä elämänsä. Hän voi kokea olevansa vääränlainen, eikä hänen kuuluisi olla edes olemassa. Häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat johtaa neuroottisiin tai psykoottisiin häiriöihin. Kehityopsykologisten teorioiden rinnalla on herätelty ajattelua yksilöllisestä vanhenemiskokemuksesta, johon vaikuttavat elämäntilanteet, historia ja kulttuuri. (Ruth 2008, 444–445.)

Ihminen irtautuu työelämästä kolmannessa iässä, joka käsittää 60–74 (tai 79) -vuotiaat. Silloin ihmisellä on tarmoa ottaa iso askel ja muuttaa jopa uuteen maahan. Neljännessä iässä (75–85 v.) ikääntyneen haavoittuvuus korostuu. Viidennessä iässä (yli 86 v.) vanhuksen elämä omassa kodissa ei useinkaan enää onnistu. Mielenkiintoista on, että Eriksonin vaimo Joan M. Erikson lisäsi miehensä kehitysmalliin vielä yhdeksannen vaiheen. Hän seurasi miehensä sairastamista ja totesi, että yhdeksänten vaiheeseen kuuluu pikemminkin hauraus, avuttomuus ja riippuvuuden vaihe kuin elämäntulointa. (Sarvimäki & Heimonen 2010, 17,18.)

”Onnellinen” vanheneminen vai sairaudet, raihnaisuudet sekä psyykkinen ja henkinen taantuma? Vanhuuden ikävaiheisiin piiryy positiivisia ja negatiivisia kuvia. Tehtävänä on sovittaa nuo kuvat kokonaisuudeksi, josta näkyvät niin vanhuuden

haasteet kuin mahdollisuudet. (Dunderfelt 2006, 208.) Jokainen toivoisi vanhuuden olevan rauhallista ja nautinnollista, mutta väistämättä siihen kuuluu luopumista luopumisen jälkeen. Vaikka vanhuuden kehitystehtäväksi on kuvattu menetysten kohtaamista, siihen liittyy myös uuden luomista. Ikääntyneellä on edelleen mahdollisuus solmia uusia, kestäviä ihmissuhteita ja säilyttää aktiivisuus huolimatta fyysisen kunnon heikkenemisestä. Onnistuneelle ikääntymiselle on olennaista, miten ikääntynyt ihminen kohtaa ja käsittelee rajoituksia ja menetyksiä. Elämänkulun vaiheet eivät täysin määrää nykyisyyden kulkua. Tämän todistaa se, että melko samanlaisista elin- ja kasvuympäristöistä olevien ihmisten elämänkulusta on muodostunut hyvinkin erilainen ilman erityisiä satunnaistekijöitä. Olennaista on yksilön omat ratkaisut. Ihminen tekee valintoja jatkuvasti elämässään. Se minkä hän valitsee, on aina seuraavan valinnan lähtökohtana. (Ruoppila 2008, 402.)

Elämän rajallisuus nostaa elämän arvoa. Kehityopsykologian mukaan tietoisuus elämän päättymisestä saa ihmisen arvioimaan omaa elämäänsä ja määrittelemään millaisesta elämästä hänen täytyy luopua. ”Kuka kuolee” kaipaa vastausta. (Molander 1999, 7.) Haarakangas sanoittaa saman ajatuksen todetessaan, että jännite elämässä muodostuu kuoleman välttämättömyydestä. Onnellinen on se, joka elämän päättyessä voi kokea elämänsä olleen arvokkaan. (Haarakangas 2011, 89.)

### **3 VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS**

Ollakseen ihminen, ihminen tarvitsee ihmistä. Psykodynaamisissa teorioissa minuuden käsitystä kuvataan esimerkiksi peilauskäsitteen avulla. Toinen ihminen on ikään kuin peili ihmisen omille ajatuksille ja tunnoille. Rakentamallaan kuvalla ihminen luo elämälleen merkityksiä. Tullakseen tietoiseksi omasta yksilöllisestä olemassaolostaan ja arvostaan hän tarvitsee kokemuksen siitä, miten toiset suhtautuvat häneen. Näin ollen ihmisen sosiaalinen kanssakäyminen on ehto ihmisen psykologiselle hengissä säilymiselle. (Saarenheimo 2004, 139, 140; Vilén ym. 2008, 59.)

Vahvistusta tälle näkökulmalle löytyy filosofi Martin Buberin ajatusketjusta, jossa hän yhdisti vuorovaikutukseen toiseuden. Sinä-minäsuhteessa ihminen tunnustaa myös toisen toiseuden. Vain sinän kautta ihminen tulee minäksi. (Mönkkönen 2007, 91.) Vanhuuden kontekstissa peilausteorian avulla voidaan tarkastella, mihin yksinäisyys ja eristyisyys voi johtaa. Hauraasta tulee hauraampi, jos hän kokee, että on yksin

ongelmiensa kanssa. Tarve omien ajatusten ja tunteiden peilaamiseen kasvaa silloin, kun ihminen kohtaa vakavia ongelmia. (Vilén 2008, 60.)

Saattuemallissa kuvataan vuorovaikutusverkostoa elämänkulun aikana. Saattue kulkee eliniän mukana, vaikkakin sen yksittäiset jäsenet, koko ja rakenne saattavat muuttua moneen kertaan. Saattue voidaan nähdä niin sosiaalisena verkostona kuin psykologisena kokemuksena. (Saarenheimo 2004, 141, 142.) Verkoston ei tarvitse toimia koko ajan yhdessä. Kun yksi osa lepää, toinen aktivoituu. Näin verkoston osapuolet tukevat toinen toistaan. (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 65.) Entä jos koko saattue jää Suomeen? Verkostot voivat toimia kommunikaatioteknologian avulla ”maan ääriin asti”, kun ikäihmisellä on siihen tarvittavat tietoteknologiset taidot (Hakonen 2008, 137). Riittääkö sosiaalinen media ja viestintätekniikan uudet käyttötavat? Uusi teknologia voi helpottaa yksinäisyyden tunnetta, mutta se ei lopeta ei-toivottua yksinäisyyttä. Psykologi Vesa Nevalainen (2009) toteaaakin, ettei näytöllä oleva hymiö korvaa aitoa hymyä tai halausta (Nevalainen 2009, 74).

### 3.1 Yksinäisyys

Elämäntarina voi värittyä synkäksi pakotetun yksinäisyyden edessä. Ikääntyneiden kokema yksinäisyys onkin muodostunut suureksi haasteeksi, sillä se johtaa helposti masennukseen ja muihin ongelmiin. Ikääntyneen yksinäisyys tulee nähdä, ja sen olemus tulee tunnistaa. (Saaristo 2011, 131–134.) Todellinen yksinäisyys kehittyy sisimmässämme. Yksinäisyydelle voi antaa alkusysäyksen jokin ikävä asia. Liisa Saaristo tutki vanhusten kriisiryhmässä yksinäistäviä elämäntapahtumia. Yksinäisyyden näkökulmasta koettiin vaikeimmaksi puolison menetys, varsinkin pitkän liiton, tai hyvien yhteisten eläkevuosien jälkeen. Muita yksinäistäviä tapahtumia olivat avioero, lasten tai lastenlasten vaikeudet, eläkkeelle siirtyminen tai omat sairaudet. Ikävät elämäntapahtumat aiheuttavat yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunteita, jos niistä ei voi keskustella toisen kanssa. (Saaristo 2011, 135, 136.)

Yksinäisyys ei ole diagnosoitu sairaus, mutta sitä aiheuttavat tai pahentavat psyykkiset sairaudet. Sairaus vie voimia ja voi aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka vähentävät halua hakeutua muiden ihmisten seuraan. Toisaalta liiallinen yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta, ja masennus voi pahentaa yksinäisyyttä. (Nevalainen 2009, 101–104.)

Terapiassa on suuri painoarvo verbaalisen vuorovaikutuksen rakentumisella. Jotta voi ymmärtää toista, on oltava molemminpuolinen osallisuus terapeutisessa dialogissa. Jos henkilö ei voi käyttää omaa äidinkieltään, hänen on vaikea kuvailla ajatuksiaan, tunteitaan ja ainutlaatuisia olosuhteitaan. Tämä johtaa siihen, ettei emotionaalisia kokemuksia ja niiden monia näkökulmia voida hyödyntää hoidossa. (Sue & Sue 2008, 153.) Antti Kariston tutkimus todentaa tilanteen ongelmallisuuden Espanjassa. Hän toteaa, että suurimmassa pulassa ovat ne, jotka ovat ”lentokoneesta jääneet”, eli vakavista päihde- tai mielenterveysongelmista kärsivät. Heidän tutkiminen ja hoito on lähes mahdotonta yhteisen kielen puuttuessa. (Karisto 2008, 310.)

Tulkin käyttö mahdollistaa kielellisen ymmärryksen, silloin kun yhteinen kielitaito ei ole riittävän hyvä. Tulkki asiakassuhteessa on ”kolmen kauppaa”, johon sisältyvät omat haasteensa. Esimerkiksi miten säilyttää neutraali asenne tulkkauksilanteissa niin, ettei synny asiakassuhdetta haittaavia liittoutumia. Mielenterveystyössä tulkin tulisi lisäksi sitoutua pitkäkestoiseen asiakassuhteeseen, koska tulkin vaihtuminen haittaisi terapeutista työskentelyä. Lisäksi joskus aiheellinenkin pelko siitä, että tulkki ei ymmärrä vaitiolovelvollisuuden merkitystä, voi muodostua esteeksi hankkia tulkin palveluksia. (Haavikko & Bremer 2009, 52, 53.)

### **3.2 Yhteisen kielen puute**

Kielellinen yksinäisyys on ikään kuin paluuta lapsuuteen. Kysymykset jotka kaipaivat vastausta jäävät tekemättä, koska ne tuntuvat aikuisen mielestä tyhmiltä. Ilman tukea syntyy henkinen orpous. Toisen luo on vaikea löytää ilman kieltä. Kuulumattomuuden tunne vieraassa maassa ja kulttuurissa synnyttää yksinäisyyttä. Onnellinen on se orpo, jonka joku osaa ”adoptoida”. Toinen ihminen voi ”kasvattaa” ja näyttää uuden kodin omana kotina. (Kopylova 2011, 123,124.)

Globaali maailma on saanut kaiken ikäisiä ihmisiä liikkeelle oman maan rajojen ulkopuolelle. Kulttuurista yksinäisyyttä kokevat selkeimmin toisesta maasta muuttavat. Somalien, venäläisten tai aasialaisten sopeutumisen ongelmista Suomeen on kirjoitettu paljon. Erilaisilla kotouttamistoimenpiteillä pyritään helpottamaan kulttuurisen yksinäisyyden vaikutuksia valtakulttuurin keskuudessa. Näin toimimalla maahanmuuttajat ovatkin usein verkostoituneet keskenään. (Nevalainen 2009, 16.)

Tasavertaisessa omassa kulttuuriyhteisössä voi vapaasti jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan omalla äidinkielellä. Yksinäinen voi olla myös ”omienkin” parissa, esimerkiksi jos yhteisö on liian vaativa. (Kopylova 2011, 122.) Karisto huomioi myös vilkkaan seuraelämän kääntöpuolen. Hän toteaa, että ne jotka jäävät ulkopuolelle, voivat tuntea itsensä entistä yksinäisemmiksi. Lisäksi seurallisuus voi kääntyä liian raskaaksi vaatimukseksi, koska ikääntynyt ei aina jaksaa olla yhtä sosiaalisesti yhtä vireä. (Karisto 2008, 252.)

### **3.3 Sopeutuminen uuteen maahan**

Siirtolainen on maahanmuuttaja, joka muuttaa vapaaehtoisesti uuteen maahan. Siitä huolimatta on omien läheisten jättäminen ja totutuista tavoista luopuminen eräänlainen kriisi. (Vilén ym. 2002, 238.) Maahanmuutto on psyykkinen prosessi, joka saattaa kriisiytyä. Suojassa riskeiltä ei ole sekään, joka muuttaa kulttuuriltaan kotimaansa kaltaiseen maahan. Kulttuurisokin reaktiona voi laueta esimerkiksi depressio. Kun ulkoiset olosuhteet muuttuvat, ihminen joutuu aina käsittelemään muutoksen aiheuttamia vaikutuksia elämäänsä. Uudessa maassa selviytymisen strategiat pitää opetella uudelleen. Pelko siitä osaako toimia oikein, on psyykkisesti kuormittavaa. Vieraan kielen opiskeleminen saattaa jo yksistään olla ikääntyvälle ylipääsemätön asia. (Haavikko & Bremer 2009, 19–22.)

Toiminnallinen sopeutuminen on sopeutumista uuden maan yhteiskunnallisiin rutiineihin. Maahanmuuttaja tutustuu eri laitoksiin ja viranomaisten toimintaan. Tunnetasolla ihminen voi ratkaista sopeutumisen integroitumalla, assimiloitumalla tai marginalisoitumalla. Hän voi myös jättää sopeutumisprosessin kesken ja eristäytyä ja päätyä separaatioon. Integraatiossa ihminen säilyttää kaksoiskansalaisuuden. Hänellä on vahva tunne molempia kulttuureja kohtaan, ja kulttuurit kehittyvät koko ajan yhteistoiminnassa toistensa kanssa. Assimilaatiossa ihminen sopeutuu uuteen kulttuuriin niin täysin, että hylkää oman kulttuuriinsa kuuluvia oleellisia arvoja ja normeja. Marginalisoituminen merkitsee tilannetta, jossa maahanmuuttaja kadottaa vähitellen yhteyden omaan kulttuuriinsa. Hän tuntee uuden kulttuurin enemmän omakseen ja haluaa sopeutua siihen. Sopeutuminen ei kuitenkaan onnistu, koska valtaväestö ei hyväksy häntä kokonaan. Marginalisointi aiheuttaa juurettomuuden ja arvottomuuden tunteita. Separaatiossa maahanmuuttaja eristäytyy valtakulttuurista ja kokee vahvasti kuuluvansa vähemmistöön. Vähemmistöllä on oma kulttuuri, jota se korostaa erottautuen samalla valtakulttuurista. (Vilén ym. 2008, 243–245.)



Kun ihminen tuntee olevansa kotona, se todistaa että asiat ovat hallinnassa. On löytynyt oma paikka ja tapa elää. Koti voi olla useammassa paikassa samaan aikaan. Kotiutuminen tai kotoutuminen uudessa maassa ei siis tee tyhjäksi kotimaassa olevaa kotia. Kariston mukaan koti voi olla koti, vaikka asunto Aurinkorannikolla ei olisi kaksinen. (Karisto 2008, 394, 395.) Olipa koti missä tahansa, sen tulisi olla paikka, jossa on hyvä olla. Ympäristögerontologia lähestyy ympäristöllisiä voimavaroja kahden tason kautta. Mikroympäristöön sijoitetaan koti, naapuristo ja muu lähiympäristö, ja makroympäristöön luetaan yhteisö, yhteiskunta ja palvelu- ja toimintaympäristö. Turvallisuuden tunne syntyy muiden ihmisten läsnäolosta. Tieto siitä, että tarvittaessa saa palveluita, luo ikääntyneelle turvallisuutta. Yhteisöllisyyden avulla voidaan vahvistaa turvallisuutta ja ankkuroitua lähiympäristöön. (Hakonen 2008, 147, 148.)

Vaikka ulkomailla asuva ankkuroituu uuteen kotiin, symbolinen koti säilyy Suomessa. Helsingin Finlandia-talolla 23.5.2005 ulkosuomalaisparlamentin täysistunnon avajaisissa Paavo Lipponen totesi: ”Tärkeätä on, että me Suomessa asuvat suomalaiset ja te ulkosuomalaiset, tunnemme olevamme samaa suurta perhettä – Väinämöisen lapsia.” Suomi-Seura on perustettu ylläpitämään ja kehittämään muihin maihin muuttaneiden siirtolaisten yhteyksiä Suomeen. Kyse ei enää ole niinkään kaukokaipuusta entiseen kotimaahan, vaan erityisesti uudempien siirtolaisten kohdalla totuttautumisesta kansainvälisyyteen ja samanaikaisesta yhteydenpidosta Suomeen. (Koivu-Kulmala 2007, 145–147.)

#### **4 SOSIAALISEN TUEN MERKITYS**

Kun puhutaan sosiaalisesta tuesta, se yhdistetään usein olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin tai niiden määrään. Sosiaalinen tuki voi viitata myös sosiaalisen verkoston rakenteeseen. Tuki voi olla niin ei-ammattillista kuin ammatillista. Epävirallinen tuki on perheeltä, ystäviltä, tuttavilta tai naapureilta saatua tukea. Vertaistukea joka on toinen tuen lähde, voidaan saada esimerkiksi toiselta samankaltaisessa tilanteessa olevalta, samaa sairautta sairastavalta tai samaan uskontoon kuuluvalla. Kolmantena tulee ammatillinen, syy- ja normiperusteinen tuki, joka on yksityisen ja julkisen sektorin kenttää. (Elo 2009, 98, 99.) Myös ulkopuolisen, vieraan henkilön tarjoama sosiaalinen tuki on huomion arvoinen, ja joskus nimenomaan se voi nousta korvaamattoman arvokkaaksi (Leinonen 2011, 24). Käsitteenä sosiaalinen verkosto on

peräisin 1950-luvulta. Englantilainen sosiologi Barnes (1954) havainnoi norjalaista kalastajakylää ja kuvasi kylän ihmissuhteiden kokonaisuuksia verkoston käsitteellä. Tuki syntyy siis useimmiten sosiaalisen verkoston antaman avun välityksellä. Yleisemmin verkosto koostuu perheestä, ystävistä, työtovereista, sukulaisista tai naapureista. (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 55.)

Sosiaalista tukea voidaan tarkastella suhteiden tiheydellä, kestolla tai vastavuoroisuudella. Tuen laatu eli suhteiden toiminnallinen sisältö voi olla yksi näkökulma sosiaalisen tuen tutkimisessa. (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 56.) Elo toteaa, ettei laajakaan sosiaalinen verkosto aina poista yksinäisyyden kokemusta. Tällöin sosiaalisten suhteiden laatu on hyvinvoinnille määrää tärkeämpi. Sosiaalinen tuki lisää ikääntyneen kokemuksellista hyvinvointia. Sen merkitystä henkiselle hyvinvoinnille voidaan tarkastella esimerkiksi mahdollisuutena pitää yhteyttä omaisiin. Yhteydenpito läheisiin synnyttää välittämisen kokemuksen ja luo turvallisuutta. Tähän ei aina tarvita välitöntä kontaktia, vaan puhelinsoitto voi riittää. (Elo 2009, 97, 98.)

Siihen millaisia selviytymiskeinoja ihminen käyttää, ja miten hän selviytyy kuormittavissa tilanteissa, voi vaikuttaa sosiaalisen tuen saatavuus ja sen vastaanottaminen. Jo varmuus siitä, että saa tarvittaessa apua, vaikuttaa siihen, ettei ihminen koe itseään yhtä haavoittuvaksi. Sosiaalisen tuen tiedostaminen voi vaikuttaa jopa tilanteiden ennakoimiseen ja suojata näin häntä joutumasta stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Sosiaalinen tuki yhdistetään ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Tukea antavat ihmissuhteet toimivat selviytymisen apuna, kun omat keinot tilanteesta selviämiseen eivät riitä. (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 55.)

Marja Saarenheimo ja Timo Suutama tarkastelevat sosiaalista tukea voimavarana ja selviytymiskeinona. He viittaavat tutkimuksiin, joissa on voitu todentaa sosiaalisen tuen auttavan selviytymisestä stressitilanteissa ja merkittävässä elämämuutoksissa. Usein sosiaalista tukea tarkastellaan coping-resurssina, mutta se tai sosiaalisen tuen hakeminen on myös yksi coping-strategia. Suoran vaikutuksen mallissa (direct effect model) sosiaalisen tuen ajatellaan hyödyttävän kaikissa tilanteissa, riippumatta siitä liittyykö niihin stressiä. Sitä vastoin epäsuorasti vaikuttavan puskurimallin (stress buffer model) mukaan ihmisiä auttaa stressitilanteissa runsas sosiaalinen tuki, mutta

muutoin sillä ei ole suurta merkitystä ihmisen terveyden kannalta. (Saarenheimo & Suutama 2008, 465.)

Stressi on pitkälle edennyt psyykinen kuormittuneisuustila, jossa ihminen itse kokee huomattavaa epätasapainoa itseensä kohdistuvien vaatimusten ja omien voimavarojensa välillä. Psyykkisen kuormituksen puskuritekijöinä vaikuttavat yksilölliset tekijät kuten persoonalliset ominaisuudet, esimerkiksi sopeutumiskyky ja oma elämänasenne. Puskuritekijät ovat melko pysyviä, mutta esimerkiksi kriisi elämässä voi tilapäisesti haitata kykyä kestää kuormitusta. Sosiaalisella tuella on merkitystä kuormittumiseen joko myönteisesti tai haitallisesti. Sen laatu ja määrä vaikuttavat joko stressiä lisäävänä tai vähentävänä tekijänä. (Viitala 2009, 218–221.)

Puskuri voi olla ihminen, yhteisö tai verkosto. Puskurin läsnäolon merkitys korostuu, kun ihminen kokee olevansa voimaton hoitamaan asioitaan. Puskurointi on voimaa ja varmuutta nousta avun tarpeessa olevan ihmisen tueksi. Esimerkiksi masentunut ei aina jaksa hakeutua hoitoon tai vaatia hoitoa silloin, kun sen tarjonta on vähäistä. Ihminen joka tukee häntä tässä tilanteessa, toimii puskurina. (Vilén ym. 2008, 65.)

Tärkeimmät ihmissuhteet muodostuvat yleensä ystävistä ja tovereista, joiden kanssa voi tyydyttää emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Lisäksi ihmissuhdeverkostoon kuuluu myös muita enemmän tai vähemmän tärkeitä ihmisiä, kuten sukulaisia ja naapureita. Sosiaaliset verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia läpi koko eliniän. Tuen antaminen ja saaminen on usein vastavuoroista. (Laine 2005, 140, 141.) Myönteiset ihmissuhteet kannattelevat ihmistä ”horjuttavissa” elämäntilanteissa. Samoin kuin tukea tarvitseva yksilö, myös hänen tukiverkostonsa ”kantavimmat” tarvitsevat tukea. (Vilén ym. 2008, 59.)

Ammatillisen sosiaalisen tuen koordinointi, eli palveluohjauksellinen työtapa, on yksi sosiaalityön tärkeä muoto. Palveluohjaus on yhteistoimintaa asiakkaan kanssa sekä asiakkaan saamien palveluiden ja tukimuotojen yhteensovittamista. Palveluohjaajan tehtävänä on auttaa tukea tarvitsevaa jäsentämään omaa avun tarvettaan sekä etsiä yhdessä hänen kanssaan sopivia ratkaisuja tuen järjestämiseksi. Palveluohjaaja kokoaa yhteen verkostoa, jossa hän hyödyntää viranomaisverkoston lisäksi myös asiakkaan luonnollista verkostoa, omaisia, vertaistukijoita tai järjestöjä. (Mönkkönen 2007, 137, 138.) Verkostotyöllä pyritään vastaamaan ihmisten muuttuviin tarpeisiin. Työn perusidea on voimavarakeskeisyys, eli pyrkimys tukea yksilön ja hänen verkostonsa

voimavaroja. Verkosto voi rakentua yhteisöstä, asiantuntijoista, läheisistä ihmisistä tai näistä kaikista. (Vilén 2008, 202, 203.)

Sosiaalinen tuki voi olla henkistä tukea, mikä ilmenee arvostamisena, kannustamisena, kuuntelemisena ja välittämisenä. Toisaalta tuki voi olla arviointitukea, joka ilmenee tasavertaisuutena, palautteen antamisena sekä vahvistamisena. Kolmantena Metteri ja Haukka-Wacklin liittävät sosiaaliseen tukeen tiedollisen tuen. Siihen sisältyvät neuvojen, ehdotusten ja tiedon antaminen. Lisäksi tuki näkyy konkreettisen avun antamisena, taloudellisena tukena tai ympäristön olosuhteiden muuttamisena. (Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 56, 57.)

Mielenkiintoinen näkökulma sosiaalisesta tuesta esitetään Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksessa evoluutiteoreettisesta oletuksesta. Teorian mukaan ihmiset auttavat biologisia sukulaisia enemmän kuin muita. Apu kulkee sukupolvien ketjussa ”ylhäältä alaspäin”, varsinkin silloin kun kukaan ei ole varsinaisesti vaarassa. Sukupolvien välistä vuorovaikutusta tutkittaessa yksi keskeisistä tuloksista oli se, että suuret ikäluokat antavat enemmän taloudellista ja käytännön tukea lapsilleen kuin vanhemmilleen, vaikka voisi olettaa vanhempien tarvitsevan sitä enemmän. Tästä voidaan päätellä, että hyvinvointivaltion säilyminen ja sen tarjoama sosiaalinen tuki on etenkin iäkkäiden ihmisten kannalta tärkeää. (Haavio-Mannila ym. 2009, 119–123.)

## **5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET**

Valitsemieni tutkimuksien kautta etsin yhteisiä tekijöitä Suomessa olevien maahanmuuttajien sekä suomalaisten maastamuuttajien kokemuksista. Vaikka tutkimuksien tulokset eivät ole suoraan verrannollisia, antavat ne viitteitä sosiaalisen tuen merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille muuttuvissa olosuhteissa. Tarkastelen seuraavaksi Antti Kariston vuonna 2008 ilmestynyttä laajaa tutkimusta suomalaisten elämästä Espanjassa sekä Reet Mammonin tutkimusta vuodelta 2010 maahanmuuttajien kotoutumisprosessista Suomessa.

### **5.1 Satumaa**

Antti Karisto (2008) perustelee tutkimustaan suomalaiseläkeläisistä Aurinkorannikolla ”sociologisella mielikuvituksella”, joka antaa tilaa pienille ilmiöille. Onko edes kyse

pienestä ilmiöstä? Karisto vastaa, että tuhansien suomalaiseläkeläisten elämä Espanjassa ja muissa maissa on aivan yhtä arvokas tutkittavaksi kuin ikääntyneen elämä kotimaassa. Kariston tutkimusmenetelmänä on ”kerrospukeutuminen”, laadullinen ja määrällinen maustettuna intuitiolla ja luovuudella. Tuloksena on ”iloista sosiologiaa”. Haastattelut, elämäkertakirjoitelmat ja havainnointi ovat tuottaneet ”tiheän” kuvauksen suomalaiseläkeläisistä Espanjassa. Karisto teki Aurinkorannikolla kenttätutkimusta vuonna 1998 kolmen kuukauden ajan.

Karisto pohtii eläkeläisten suurta roolimutosta, kolmatta ikää ja elämäkulun erilaisia kulkusuuntia. Vaikka hän ottaa esille ongelmia, hän ei kuitenkaan pidä eläkeikää tai Espanjaa lähtökohtaisesti ongelmallisena. Tutkimuksessa on käsitelty sosiaalisen tuen merkitystä ikääntyvälle vieraassa kulttuurissa.

### **Keitä olivat Aurinkorannikon tutkittavat?**

Suomalaisten lukumäärää Aurinkorannikolla ei voida arvioida maahan rekisteröityneiden (recidencia) määrällä, koska monelta se jää tekemättä. Karisto arvelee, että ei-residenttejä on moninkertainen määrä residentteihin verrattuna. Tilastolaitoksen luvattu maa Suomi saa siis tyytyä vain arvailuun. Joka tapauksessa ”talvehtijoita” on niin paljon, että ”uuteen maahan” on rakentunut suomalaisia instituutioita ja suomenkielisiä palveluja. (Karisto 2008, 160–165.)

Tyypilliset suomalaiseläkeläiset ovat joko palaavia asukkaita tai kausiasukkaita. Luokat erottaa toisistaan se, kumpaan maahan heillä on kiinteämpi sidos. Nuoria eläkeläisiä on enemmistö. Vaikka halukkuus muuttaa vähenee iän myötä, niin poikkeuksen tekee eläkkeelle jäämisen aika, jolloin muuttoalttius kasvaa. Kariston tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 64–65 vuotta. Kausimuuttajien Espanjassa vietetyn ajan keskiarvo oli 6,7 vuotta. 13 % kaikenikäisistä asui Aurinkorannikolla pysyvästi. Karisto arvelee luvun olevan kuitenkin ylimitoitettu, koska tutkimukseen aktiivisimmin vastasi vakiintunein väki. Prosentuaalisesti eniten (26 %) suomalaiset valitsevat puolet ja puolet -rytmin. Puoli vuotta on oleskeluluvan ja verotusmaan määrätymisen aika. (Karisto 2008, 166–176.)

Aurinkorannikolle muuttaneet eläkeläiset ovat tyypillisesti ”kolmannen iän” edustajia, joista kolme neljäsosaa on naimisissa tai avoliitossa. Miehiä on suomalaisyhteisössä hieman naisia enemmän. Mielenkiintoinen Kariston saama tutkimustulos oli se, että

koulutustaso oli korkeampi, mitä vanhemmasta ryhmästä oli kysymys. Sosioekonomien rakenteen ”yläpää” näkyy olevan hyvin edustettuna Aurinkorannikolla. Myös ”heikompia ja alempia” on, muttei kuitenkaan yhtä paljon kuin vastaavanikäisessä väestössä Suomessa. Enemmistö muuttaneista on lähtöisin kaupungeista, vaikkakin heillä on sukupolvelleen tyypillisesti juuret maalla. Lähes kolmas osa on Helsingistä ja suurin osa muista Etelä-Suomen kaupungeista. Aurinkorannikko ei ollut kaikille tutkimukseen osallistuneille lopullinen määränpää, vaan ainoastaan sen hetkinen talviasumus. Osa jo katsasti uusi näköalapaikkoja muista etelän maista. (Karisto 2008, 177–185.)

### **”Kun aurinko ei paista”**

Asiat eivät aina suju, asuipa ihminen sitten missä tahansa. Karisto keräsi aineistoa siitä, mitkä asiat tuottivat suomalaisille mieliharmia Aurinkorannikolla. Yleisin syy oli sairastaminen, asumiseen liittyvät ongelmat, vaikeudet ihmissuhteissa ja alkutalven odotettua huonompi sää. Kylmyys ja kosteushaitat nousivat aineistoista usein esille. Varkaudet ja petosyritykset olivat valitettavan yleisiä. 37 prosenttia Kariston tutkimukseen osallistuneista oli joutunut varkauden kohteeksi, ja petkutuskokemuksia oli noin kolmanneksella. Asuntoon murtautumisen oli kokenut lähes kymmenen prosenttia. Rikollisuuden ja poliittisen väkivallan synnyttämä turvattomuuden tunne koettiin Aurinkorannikon ”paratiisia häiritseväksi käärmeeksi”. (Karisto 2008, 347–356.)

Aurinkorannikkoa hallitseva halpahintainen ”Kuningas Alkoholi” on ottanut vallan monen suomalaiseläkeläisen elämässä. Karisto koki ongelmalliseksi ottaa puheeksi alkoholiongelmia sekä tutkia niiden laajuutta. Ellei haastateltava itse nostanut asiaa esille, sitä ei käsitelty. Punaviinin käyttö päivittäin on Kariston mielestä enemmän merkki ”espanjalaistumisesta” kuin juoppoudesta. Jos kuitenkin suomalainen tapa ”väkipakolla ryyppääminen” ja espanjalainen tapa ”vino tinto por favor” elävät rinnakkain tai yhdessä, riskit kasvavat. Kun alkoholiongelmien esiintyvyyttä muiden suomalaisten joukossa kysyttiin, vain kuusi prosenttia oli sitä mieltä, ettei alkoholi ollut muodostunut ongelmaksi monille. Vallitseva käsitys Aurinkorannikolla oli, että yksinäisillä miehillä oli alkoholiongelmia eniten, mutta myös yksinäisten naisten koettiin kuuluvan riskiryhmään. Riski ja syy hakeutua lasin ääreen syntyi yksinäisyydestä, masennuksesta sekä mielekkään tekemisen puutteesta. (Karisto 2008, 356–362.)

Sosiaaliset ongelmat Aurinkorannikolla näyttäytyivät samoin kuin Suomessa, mutta lisäksi Karisto raportoi olosuhdeperäisistä vaikeuksista ”sietää elämän keveyttä”. Yksinäisyys on Kariston tutkimuksen mukaan joka kymmenennen kokemus. Lisäksi ns. tavalliset sosiaaliset ongelmat kasvavat vieraassa kulttuurissa suuremmiksi, jos avun ja tuen saaminen on vaikeaa. Karisto sai omakohtaisia kokemuksia siitä, millaista apua ”kentällä” kaivattiin. Hän oli mukana auttamassa itsestään huolehtimaan kykenemätöntä ja rahatonta mielenterveysongelmista kärsivää palaamaan takaisin Suomeen. Sosiaalipäivystyksen aineistosta Karisto poimi mainintoja muistamattoman vanhuksen harhailusta kaupungilla, iäkkään äidin väsymyksestä ”peräkammarinpoikansa” kanssa, pojan huolesta kun 90-vuotias isä ei vastaa puhelimeen, Kaarinan miehen yllättävästä kuolemasta, Paavon vaimon ryypämisestä jne. (Karisto 2008, 365–367.)

### **Kenen siipien suojaan?**

Aurinkorannikon ”kirkkomäkitunnelma” tuottaa parhaillaan turvallisuutta ja yhteisyyttä. Samalla se paljastaa toisen puolen lankeamalla ”vahtaamiseen”. Vaikka tutustutaan helposti toisiin ihmisiin, se ei synnytä ”suurta onnellista perhettä”. Perheestä puhuminen voi viitata siihen, että uusien tuttavuuksien odotetaan korvaavan (parisuhteen ulkopuolisia) sukulaisuussuhteita, jotka Aurinkorannikolta usein puuttuvat, toteaa Karisto. ”YYA-sopimus” toimii parhaimmillaan loistavasti ja naapuriapu koetaan erittäin arvokkaaksi. ”Kirkonmäellä” ei kuitenkaan vapauduta sosiaalisesta kilvoittelusta ja hierarkisoinnista. (Karisto 2008, 379–383.)

Helsingin Diakonialaitos on tehnyt kartoituksia Aurinkorannikolla suomalaisten keskuudessa esiintyvistä mielenterveys- ja päihdeongelmista. Se perusti Torremolinisiin sosiaalityön tukikohdiksi Torrentuvan ja myöhemmin Pacosintuvan. Kariston kenttäjakson aikana Pacosintuvalla oli mahdollista epävirallisen sosiaalisen tuen lisäksi saada ammatillista tukea, kuten lääkärin vastaanottoa, maksullisia asiointipalveluja, kotisairaanhoidoa sekä kotipalvelua. Diakonialaitoksen tavoite oli ”kumppanuuspolitiikka”, jolla haettiin yhteistyötä ammatillisen sosiaalityön, vapaaehtoistyön, yksityisten palvelutuottajien, yhteisöjen ja viranomaisten välille. ”Matalan kynnyksen” mallilla tavoiteltiin sitä, että ihmiset rohkenisivat ottaa yhteyttä kohdatessaan ongelmia. ”Varhainen puuttuminen” oli toimintaotteelle ominaista. Ennen ongelmien kärjistymistä, pyrittiin tarjoamaan tukea ja neuvoja.

Palveluohjauksellinen ote näkyi myös siinä, ettei asiakkaita palloteltu. Tosin se ei olisi ollut mahdollistakaan, koska ei ollut muita tahoja. Diakonialaitoksen toimintaan kuului lisäksi ”turvamajoitus”, jonne esimerkiksi perheväkivaltaa kokenut voitiin majoittaa. Turvamajoitusvuorokausia kertyi vuodessa 20–30 vuoden aikana. (Karisto 2008, 367, 368.)

Pacosintuvan toimintaa pidettiin etupäässä tarpeellisenä. Oli niitäkin jotka arvostelivat esimerkiksi sitä, että palveluja suunnattiin enemmän alkoholiongelmista kärsiville kuin vanhusten ja yksinäisten hoitoon. Kohtaamispaikan ”näkymätöntä sosiaalityötä”, johon yhdistettiin lehtien lukeminen, elokuvien katselu ja erilaiset kerhot, pidettiin arvokkaana, koska sen avulla vaikeuksiin joutuneetkin voitiin ”saattaa” toisenlaisiin ihmissuhteisiin. Karisto havaitsi ”kilpailua” ja ”varpaille astumista” kolmannen sektorin toimijoiden kesken. Julkinen sosiaalityö koettiin kuitenkin tarpeettomaksi, mutta sen sijaan kaivattiin vapaaehtoistyötä. (Karisto 2008, 370–373.)

AA:n yhteisöluonnetta ja sen tehokkuutta sekä kykyä toimia erilaisissa kulttuuriympäristöissä on pohdittu monissa tutkimuksissa. AA tarjoaa turvallisen yhteisön, jossa jokainen saa olla oma yksilönsä. Koska Espanjan suomalaisilla ei ole A-klinikoita tai muita suomen kielellä saatavia päihdepalveluja, AA:lla on iso tehtävä kannatella alkoholiongelmista kärsiviä ihmisiä sekä tarjota heille toivoa ja vertaistukea. AA on ollut rakentamassa Aurinkorannikolle turvallista paikkaa, jonne myös alkoholisti voi tulla ilman retkahduksen riskiä. (Karisto 2008, 363–365.)

Julkisia palveluja käytettäessä tulkki on monelle suomalaiseläkeläiselle välttämätön. Kielitaidottomuuden vuoksi ”talviasukkailla” esiintyy lääkitysvirheitä, koska lääkkeiden käyttöohjeita ei ymmärretä oikein. Myös hakeutuminen hoitoon voi viivästyä, koska pelätään kielimuuria. Tulkin saanti ei kuitenkaan aina ole helppoa. Kulttuuriero maidemme välillä korostuu sairaalamaailmassa. Sairaaloissa on enemmän lääkäreitä, mutta vähemmän hoitajia, koska espanjalaisessa kulttuurissa perheenjäsenet huolehtivat perushoidosta. Ongelmia saattaa syntyä, jos ei ole ketään omaista syöttämässä tai pitämässä. Muuten Kariston tutkimuksessa saadut kokemukset espanjalaisesta terveydenhuollosta ovat pääosin hyviä. Toimintaa pidettiin ihmisläheisenä. Hoitajat ja lääkärit olivat ”kuin perheenjäseniä”. (Karisto 2008, 309, 310.)



”Talvehtijat” saavat jatkossa varmasti seuraa uusista suomalaisista, joiden ”toivo on koetuksella talvella”. Suomalaiseen kulttuuriin on kuulunut ”paljon vilun ja kylmän kärsimistä”, mutta muuttuvassa kulttuurissa otetaan ilolla vastaan lupaus auringon lämmöstä. Pakeneminen talvesta kuuluu kuitenkin vähemmistön valintaan. ”Pakenijat” ovat ainakin alitajuisesti huomanneet, että joskus heitä pidetään ikään kuin sopimuksen rikkojina. Siksi heillä on tarve käyttäytyä suomalaistakin suomalaisittain Espanjassa. Kariston sanoja lainaten: ”Syödessään karjalanpiirakoita, lukiessaan suomalaislehtiä, katsellessaan Suomen televisiota ja laulaessaan suomalaisia lauluja Aurinkorannikolle muuttanut antaa itselleen synninpäästön ”rikkomuksestaan” – vaikka häntä ei olisi siitä tilille vedettykään. (Karisto 2008, 440.)

## **5.2 Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa**

Reet Mammonin (2010) psykologian väitöskirja tutkii kulttuurimuutoksen kokeneiden maahanmuuttajien kotoutumista. Valitsin Mammonin tutkimuksen, koska siinä tutkittiin maahanmuuttajien omien voimavarojen sekä ympäröivän sosiaalisen tukiverkoston merkitystä muuttuvissa elämäntilanteissa. Mammon tutki koherenssin eli elämänhallinnan tunnetta ja sitä miten se ohjaa ihmisen selviytymistä. Lisäksi Mammon pohti väitöskirjassaan elämänhallinnan vahvistumiseen tai heikentymiseen vaikuttavia seikkoja. Tutkimus sisältää määrällisen kahden vuoden seurantatutkimuksen sekä laadullisen sopeutumisen tutkimuksen seurantavaiheessa.

Sopeutumistutkimusta varten Mammon keräsi aineistoa kolmen etnisen heterogeenisen ryhmän edustajien haastatteluilla. Etniseltä taustalta tutkittavista neljä oli venäläistä, neljä afganistanilaisia ja neljä kurdia. Heistä viisi oli 19–29-vuotiaita nuoria aikuisia ja seitsemän 30 vuotta täyttäneitä. Vaikka tutkimus ei kohdistunut iäkkäisiin, se sivuaa heitä nuorempien esille nostamissa ajatuksissa. Yhteinen näkökulma on sosiaalisen tuen merkitys elämänhallintaan vieraassa kulttuurissa. Lisäksi Mammon tutkii sopeutumista vieraaseen kulttuuriin sekä vieraan kielen opiskelun merkitystä kotoutumiseen.

### **Erilaisia sopeutujia**

Maahanmuuttajat kokivat sopeutumisen tärkeäksi, koska he pitivät Suomea hyvänä ja turvallisena maana asua. Myös suomalaista kulttuuria arvostettiin. Suomen kielen opiskelu koettiin yleisellä tasolla myönteiseksi, koska sen avulla elämässä pääsisi

eteenpäin. Nuoret olivat kuitenkin huolissaan iäkkäiden suomen kielen oppimisen hitaudesta. Heitä huoletti myös, miten iäkkäät selviytyisivät arkielämässä asioiden hoidosta itsenäisesti. Sosiaalinen tukiverkosto, johon kuuluivat perheenjäsenet, opiskelutoverit sekä joskus suomalaiset ystävät, tuttavat ja viranomaiset, koettiin merkityksellisiksi kotoutumisen prosessissa. Kielteiseksi koettiin vuorovaikutuksen jääminen pinnalliseksi heikon kielitaidon vuoksi. Lisäksi negatiivisena pidettiin sitä, että nuoremmat eivät ehtineet auttaa tarpeeksi vanhempiaan uuden kielen opiskelussa, koska heidän aikansa meni omassa opiskelussa. Vuorovaikutusta suomalaisten kanssa pidettiin tärkeänä, koska se auttoi kielen oppimisessa ja kehitti positiivista itsetuntoa. (Mammon 2010, 88, 89.)

Mammon jakoi maahanmuuttajat kolmeen erillaiseen luokkaan; selviytyjään, realistiseen sopeutujaan sekä sinnittelijään. Maahanmuuttajien sopeutumisen typologia kertoo luokkien välisestä erosta ja niiden muutoksista kahden vuoden seurantajakson aikana. Selviytyjän koherenssin tunteen pistemäärä perusaineistossa oli korkein ja se vahvistui hieman seurantavaiheessa (keskiarvo 2005: 60,3 / 2007: 64,5). Selviytyjän ryhmän edustajien suomen kielen taito oli hyvä. Heidän tukiverkostoonsa kuului niin suomalaisia kuin ulkomaalaistaustaisia tuttavien tai ystäviä. He arvostivat omaa äidinkieltä ja kulttuuria, samalla kun hyväksyivät suomalaisen kulttuurin tavat ja noudattivat niitä. Minäkäsitys oli itsevarma ja rohkea. Lisäksi he olivat tietoisia vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. (Mammon 2010, 89, 92.)

Realistisen sopeutujan ryhmän edustajissa tapahtui suurin muutos kahden vuoden seurantajakson aikana (keskiarvo 2005: 54,5 / 2007: 67,6). Suomen kielen taito oli hyvä tai siinä oltiin edistymässä. Heillä oli niin suomalaisia kuin ulkomaalaistaustaisia ystäviä ja tuttavien. Heidän arkielämäänsä kuului niin oma kuin uusi kulttuuri. Realistiset sopeutujat olivat itsevarmoja, tavoitteellisia sekä tietoisia omista hyvistä ominaisuuksistaan, joita he yrittivät hyödyntää kotoutumisprosessissaan. (Mammon 2010, 90–92.)

Sinnittelijöiden ryhmässä yksilöittäin tarkastelu osoitti koherenssin tunteen vahvistuneen tai heikentyneen (keskiarvo 2005: 52,4 / 2007: 54,2). Oman paikan löytäminen suomalaisessa yhteiskunnassa sekä iäkkäämpien maahanmuuttajien kotoutuminen huolestutti heitä. Suomen kielen taito oli heikko tai hyvä. Kontaktit suomalaisiin olivat vähäisiä, mutta tavoitteena oli kasvattaa verkostoja. Sinnittelijöiden ryhmässä koettiin ajoittain tyytymättömyyttä ja masentuneisuutta. He

tunnistivat omia vahvoja puoliaan, mutta havainnoivat myös ulkopuolisia syrjäyttäviä esteitä. (Mammon 2010, 90–92.)

### **Koherenssin tunteeseen vaikuttavia tekijöitä**

Mammon (2010) totesi tutkimuksessaan, ettei iällä ollut merkittävää yhteyttä koherenssin tunteeseen. Mammon havaitsi eroja eri etnisten ryhmien koherenssin tunteen tasolla. Venäläisillä tunne oli korkeampi kuin afganistanilaisilla ja kurdeilla. Tutkimuksessa ei vahvistunut oletus koherenssin tunteen vahvasta yhteydestä sosiaaliseen verkostoon. Tulokset poikkeavat Holmbergin ym. (2004) tutkimuksesta, jossa näiden yhteys oli merkittävä. Suomalaisella sosiaaliturvalla voidaan olettaa olleen merkittävä vaikutus koherenssiin, koska perheillä ei ollut huolia turvallisuudesta tai taloudellisesta tilanteesta. Kahden vuoden seurantajakson aikana kaikkiin etnisiin ryhmiin kuuluvien naisten koherenssin tunne vahvistui, samalla kun miesten pysyi ennallaan. Mammon viittaa teoriaan, jonka mukaan koherenssin tunteen muutokset aikuisuudessa ovat harvinaisia, ja vähäinen muutos voi olla seurausta onnistumisesta tai epäonnistumisesta jossakin tilanteessa. Tutkimuksessa tapahtuneet muutokset ovat samansuuntaisia teorian oletusten kanssa siitä, että elämänhallinnan tunne voi vahvistua tai heiketä kulttuurimuutoksissa. (Mammon 2010, 95, 96, Antonovskyn 1987 mukaan.)

Kielen opiskelulla ei todettu olevan yhteyttä koherenssin tunteen keskimääräiseen tasoon. Yksilöllisiin muutoksiin Mammon koki vaikuttaneen sen, miten erilaisena maahanmuuttaja koki suomen kielen verrattuna omaan äidinkieleensä. Lisäksi kotimaan koulutustausta, sekä se miten onnistunutta suomen kielen opiskelu oli itsenäisesti ja tavoitteellisesti, vaikuttivat asiaan. Mammon totesikin, että maahanmuuttaja on yksilö, jolla on omat tapansa oppia ja omat tavoitteet oppimiselle. Kielitaidon kehittyminen on yksilöllistä ja sen osa-alueet kehittyvät eri tahtiin. Tutkimus osoitti, että sopeutumista suomalaiseen elämäntapaan nopeutti suomen kielen hyvä taito, koska se mahdollisti vuorovaikutuksen suomalaisten kanssa, suomalaisen kulttuurin ymmärtämisen sekä kirjallisuuden lukemisen. (Mammon 2010, 96, 97, 101.)

Sosiaalisen verkoston antamaa tukea maahanmuuttajat pitivät tärkeänä. Maahanmuuton alkuvaiheessa koettiin erityisen tärkeäksi perheenjäsenten sekä sukulaisten antama apu ja tuki. Myöhemmin korostui tärkeänä sosiaalisen verkoston

laajentuminen suomalaisiin kavereihin ja ystäviin, sekä tuen saaminen luotettavilta ihmisiltä. Optimistisuutta ja positiivista ajattelutapaa sosiaalisissa suhteissa pidettiin voimavarana ja tukena elämässä. (Mammon 2010, 103.)

## 6 TUTKIMUS TORREVIEJASSA

Aikaisempien kokemusteni perusteella minulla oli joitakin ennakko-oletuksia ”uuden elämän” rakentamisesta vieraan kulttuurin keskellä. Pyrin hyödyntämään niitä varoen kuitenkin, etteivät ne vaikuttaisi tutkimustuloksiin. Tutkimuskysymysten asettaminen perustui seuraaviin oletuksiini. Suomalaiset muodostavat Torreviejassa omia yhteisöjä, joissa on ”lupa” olla suomalainen ja vahvistaa kansallista identiteettiä. Samanlaisia yhteisöjä kaupungissa on esimerkiksi englantilaisilla, saksalaisilla ja ruotsalaisilla. Yhteisöt tarjoavat sosiaalista tukea, jolla on mielenterveyttä vahvistava vaikutus. ”Talvehtijat” eivät ole turisteja, vaan elävät arkea vieraassa kulttuurissa. Suurin osa on tutustunut ennen muuttoaan maahan lomailemalla siellä pitkiäkin aikoja. Loma on kuitenkin ajallisesti rajattu. Muutettaessa vaikka vain kausisiirtolaiseksi, on opeteltava uusi tapa elää arkea. Vieras kieli hankaloittaa arkisten asioiden hoitoa. Selviytymisen suunnitelmiin tulisi kuulua sosiaalisten suhteiden luominen uudessa ympäristössä. Odotukset ovat korkealla ja joskus jopa epärealistiset. ”Uusi maa” voi muuttua ihastuksesta pettymykseksi.

Tutkimuksen tuottamia tuloksia voidaan hyödyntää kehittämällä suomenkielisiä mielenterveys- ja päihdepalveluja Torreviejan kaltaisissa suurissa suomalaisyhteisöissä asuville ikääntyville. Tutkimusraportin avulla on myös mahdollista välittää tietoa suomalaiseläkeläisten tarpeista ja toiveista. Tiedottaminen on yhteiskunnallisen vaikuttamisen väline. Tulen lähettämään raportin Mielenterveyden keskusliiton, sosiaali- ja terveysministeriöön sekä ulkoministeriöön. Vaikka minä olen ”viestinviejänä”, niin viestin sisältö on kerätty yhdessä tutkimukseen osallistuneiden kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisäksi kartoittaa mahdollisuuksia työskennellä Espanjassa. Torreviejassa ei ole suomenkielistä mielenterveys-, päihde- tai sosiaalialan työntekijää. Suomalaiseläkeläisten avun tarpeen huomioimisen pitäisi olla ainakin yhtä tärkeää vieraassa kulttuurissa kuin kotimaassa.

## 6.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisin menetelmin hankittu aineisto kuvailee eri asioille annettuja merkityksiä, joiden avulla pyrin ymmärtämään sekä kuvaamaan maahan- ja kausimuuton synnyttämiä ominaispiirteitä. Tutkimuksessani on etnografiaa, tapaustutkimusta sekä fenomenologiaa. Haastattelujen, havainnoinnin sekä Costa Blancan suomalaisen median tuottamista ”raaka-aineista” on pyritty yhdistämään mahdollisimman totuudenmukainen kuva tutkittavasta ilmiöstä.

Laadullista tutkimusta voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi. Ymmärtäminen johon liittyy psykologinen vivahde, on eläytymistä tutkimuskohteeseen liittyvään henkiseen ilmapiiriin. Ymmärtämiseen voidaan liittää myös intentionaalisuus eli jonkin merkityksen, tarkoituksen tai mielekkyyden ymmärtäminen. (Tuomi & Sarajarvi 2011, 28.) Vaikka laadullisen tutkimuksen lähtökohta on todellisuuden kuvaaminen, on samalla ymmärrettävä todellisuuden moninaisuus. Todellisuus näyttäytyy merkitysten välityksellä. Merkityksiä tutkittaessa tulee erottaa kokemuksiin ja käsityksiin liittyvät merkitykset. Kokemukset ovat ihmisille aina henkilökohtaisia, kun taas käsitykset muodostuvat usein yhteisön perinteistä ja yleisistä ajattelumalleista, joilla ilmiötä määritellään. (Laine 2005, 79–82.)

Hirsjärvi & Hurme viittaa Vygotskyn (1982) teoriaan, jonka mukaan ihminen on sosiaalinen olio, jonka kehitys on enemmän sosiaalinen ja kulttuurinen ilmiö kuin ainoastaan yksilöllinen ilmiö. Siksi ihmiselle tunnusomaista on kielellä kommunikointi. Kielen avulla voidaan tavoittaa merkityksiä, joita laadullisessa tutkimuksessa haetaan. Laadullinen tutkimus on kontekstisidonnaista, joka pyrkii tulkintaan ja ymmärrykseen toimijoiden näkökulmista. Merkitysten havainnoinnissa niin tutkija kuin kohde ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Tämän ajattelun mukaan tutkijakin on luomassa tutkimaansa kohdetta. Näin ollen voidaan ajatella, että haastattelut ovat haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulos. Siksi tutkimuksessa on hyväksyttävä se tosiasia, että tutkijan persoonallisuus ja tunteet vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin. Tutkijalla on osallisen rooli, mutta sen ei kuitenkaan tarvitse merkitä vinoutumaa. Tavoitteena tulisi olla yksilön äänen kuuluminen mahdollisimman tarkasti. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 22–28.)

Kimmo Jokinen arvioi kriittisesti laadullista tutkimusta. Hän heittää jopa ajatuksen, että laadullinen tutkimus sijoittuisi luonnontieteen ja kaunokirjallisuuden

välimaastoon. Jokisen mukaan ihmistieteellisten tutkimuksien totuudellisuus kyseenalaistuu, koska näillä tieteenaloilla tehdään paljon laadullisia tutkimuksia. Varsinkin pienet aineistot, huomion kiinnittäminen merkityksiin ja tutkimuksen tulkinnallisuus syövät laadullisen laatua. (Jokinen 2008, 243.) Kvalitatiiviseen tutkimukseen saattaa liittyä vaara ”inflaatiosta”. Laadullisen laatuun voi tutkija kuitenkin vaikuttaa keräämällä aineistoa mahdollisimman monipuolisesti. Haen opinnäytetyölleni ”oman näköistä”, joskin tieteellisen tutkimuksen kriteerit täyttävää tyyliä, niin aineiston keruussa kuin raportin kirjoittamisessa.

### **Etnografian, tapaustutkimuksen ja fenomenologian kolme säiettä**

Etnografinen tutkimus viittaa kirjoittamiseen. Kirjoittajan luovuus yritetään saada liikkeelle etnografiassa. Kirjoitettaessa ajatellaan asioita uudelleen. Kirjoittamisella on myös esteettisiä tavoitteita. Karisto toteaa, ettei ole ”vähemmän tieteellistä” kirjoittaa asioista arkikielellä ja välttää ”sosiologista mongerrusta”. Etnografinen tutkimus tapahtuu ”kentällä”, tutkittavien luonnollisessa ympäristössä, jossa tavoitellaan ihmisten antamia tulkintoja arkielämälleen. (Karisto 2008, 55, 56.) Kirjoittamiseni tavoite on säilyttää lukijan mielenkiinto työssä alusta loppuun. Pyrin kirjoittamaan mahdollisimman johdonmukaisesti sekä yksinkertaisesti välttäen ”ammattislangia”. Itse tarvitsen kirjoittamiseen ”sytykkeiksi” metaforeja. Ne innostavat ja niiden avulla pääsen tavoittelemaani tunnetilaan käsitellessäni herkkiä aihealueita.

Tapaustutkimusta leimaa vahvasti paikallisuus ja kontekstuaalisuus. Kun tutkitaan ilmiöitä todellisessa kontekstissa, rajat ja ilmiöt eivät ole selviä. Lähdeaineisto on lisäksi laaja. Kariston mukaan tapaustutkimus onkin enemmän tutkimusote kuin menetelmä. Tutkittavien antamat merkitykset pääsevät siinä esiin. Tutkimuksen kohde on perusteltu ja se on rajattavissa paikkaan ja aikaan. Myös siinä olevat toimijat ovat määriteltävissä. (Karisto 2008, 55.) Mielestäni opinnäytetyössäni on lähes ”puhdasoppisen” tapaustutkimuksen tutkimusote. Tutkin ennalta valitussa kohderyhmässä perusteltuja ilmiöitä tietyn ajan kuluessa. Lisäksi päähuomio tutkimuksessa on kohdistettu tutkittavien antamille merkityksille.

Fenomenologinen tutkimus on kiinnostunut ihmisen ilmiölle antamista merkityksistä. Se pyrkii ymmärtämään inhimillisen toiminnan ja kokemuksen subjektiivisia merkityksiä. Jotta tämä saavutettaisiin on käytettävä sellaisia tiedonkeruutapoja, joiden avulla tutkittavan kokemukset saadaan esille. Tällaisia ovat esimerkiksi

avoimet haastattelut, joissa tutkimukseen osallistujat voivat vapaasti kertoa ajatuksiaan. Tutkijan tehtävänä on huolehtia siitä, että kokemukset saadaan esiin sellaisina kuin tutkittava on ne elänyt. (Hiller-Ikonen 1999.) Tutkimusaineiston keruussa olin kiinnostunut millaisen merkityksen haastateltava itse antoi toiminnoilleen ja kokemuksilleen. Näin tutkittavan ilmiön subjektiiviset merkitykset nousivat esille, joita sitten tarkastelimme yhdessä lähemmin. Yritin olla mahdollisimman ennakkoluuloton kuuntelija ja havainnoitsija.

### **Tutkimusta yhdessä**

Tavoitteeni oli tehdä yhteistyötä kohderyhmääni kuuluvien 65–74-vuotiaiden suomalaiseläkeläisten kanssa, jotka asuvat pysyvästi tai viettävät vähintään puolet vuodesta Torreviejassa. Heidän löytämisekseen tein valmiiksi suunnitelmia jo ennen Espanjaan lähtöä. Otin yhteyttä Suomi-Seuran hallituksen jäsenen Marja-Leena Sairaseen, joka toimii koordinaattorina kansainvälisessä harjoittelijavaihdossa. Hän lupautui olemaan ”siltana” kohderyhmäni tavoittamiseksi. Otin etukäteen myös selvää kaupungissa toimivista suomalaisista seurakunnista, AA:sta ja muista suomalaisista kohtaamispaikoista. Lisäksi minulla oli joitakin tuttuja kymmenen vuoden takaiselta ajalta.

Espanjaan saavuttuani liityin Costa Blancan Suomi-Seuraan, ja vierailin siellä aluksi päivittäin. Suomi-kauppa ja sen yhteydessä oleva ravintola edustivat takuuvarmaa paikkaa suomalaisten tapaamiselle. AA:n avoimissa kokouksissa kävin kaksi kertaa. Tutustuin myös kolmen eri suomalaisseurakunnan toimintaan niin ”avoimien ovien päivinä” kuin muissa tilaisuuksissa. Edellä mainitut yhteisöt sekä lisäksi satunnaiset tapaamiset, esimerkiksi viikoittaisilla toripäivillä, saattoivat minut suomalaiseläkeläisten piiriin.

Tilaisuuksiin tarttuminen osoittautui kullan arvoiseksi. Päiväkirjani kertoo ”avainhenkilöiden” sekä kohderyhmään kuuluvien satunnaisista kohtaamisista niin aallonmurtajalla, kaupassa kuin torilla. Yleensä nämä vapaamuotoiset tapaamiset johtivat onnistuneisiin haastatteluihin. ”Ketjuuntumista” alkoi ilmaantua heti ensimmäisen haastattelun jälkeen, niin että yksi haastattelu johti kahteen uuteen. Haluan nostaa esille kymmenen vuoden takaisen tuttavani, jonka apu tutkimuksen kannalta oli erittäin merkittävä. Hän saattoi minut niiden ihmisten luo, jotka muuten

olisi jäänyt tavoittamatta. Yksi tutkimukselleni tärkeä henkilö, jonka hänen avullaan tavoitin, oli Torreviejan psykiatrisen osaston ylilääkäri Adam Miller.

Heti alkuun oivalsin nöyryyden tarpeen. Minä olin oppimassa ja hankkimassa tietoa sekä ymmärrystä todellisten asiantuntijoiden opastuksella. Torreviejan ”Kultalampi” on kolmannen iän keskus, jossa haastateltavien löytäminen ei tuottanut minkäänlaisia vaikeuksia, vaikka noin 100 000:n ihmisen kaupungissa suomalaiset edustavat hyvin pientä vähemmistöä. Asuminen ja eläminen muiden keskellä auttoi tutustumaan ja tuntemaan hienoja ihmisiä, jotka antoivat aikaansa ja kokemustaan oppijan käyttöön.

## **6.2 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä**

Haastattelu on ennalta suunniteltua, päämäärähakuista informaation keräämistä. Vaikka haastattelu tapahtuu haastattelijan ehdoilla tai johdolla, on se aina vuorovaikutuksellinen tilanne. Haastattelutilanteessa haastatteli on ohjaajan roolissa. Hän motivoi haastateltavaa ja ylläpitää motivaatiota. Luottamuksellisen tunteen luominen kuuluu haastattelijalle. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 42, 43.)

Haastattelujen ohjattua dialogisuutta voi verrata tanssiin. Ohjaaja on vievänä osapuolena, mutta hän etenee varovaisesti tarkkaillen ”partnerinsa tanssitaitoa”. Yhteisen rytmin löytäminen on tärkeää. Kun askeleet sopivat yhteen, syntyy turvallinen ilmapiiri, jossa luottamus toiseen kasvaa. Jos luottamusta ei synny, ihmiset eivät paljasta todellisia tunteitaan vaan vakuuttelevat asioiden olevan hyvin (Karisto 2008, 77). ”Onnellisuusmuurin” murtuminen tai ylittäminen onnistui ainakin osittain siksi, että useimmiten ennen haastatteluja olimme tavanneet jo muutamia kertoja. ”Kylmiltään” tehdyissä pikakyselyissä asioiden käsittely jäi lähes aina pinnalliseksi.

## **Avointa teemahaastattelua**

Avoin haastattelu muistuttaa vapaamuotoista keskustelua tietyistä aihepiiristä, jossa edellinen vastaus synnyttää seuraavan kysymyksen (Hirsjärvi & Hurme 2010, 45). Vaikka se on täysin strukturoimaton, niin avoimet kysymykset liittyvät kuitenkin tutkimustehtävään. Menetelmässä sallitaan tutkijan intuitiiviset ja kokemuseräiset lähestymistavat ja väliintulot. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75, 76.)



Teemahaastattelulle oleellista on se, että on valittu tietty teema, jonka mukaan keskustelu etenee. Tärkeintä ovat haastateltavien tulkinnat tutkittavista asioista ja niille annetut merkitykset. Haastattelija pyrkii selvittämään, miten haastateltavalla tarkasteltavan asian merkitykset rakentuvat. Haastattelussa luodaan myös uusia, yhteisiä merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48, 49.) Tässä ympyrä sulkeutuu ja palataan jo aiemmin todettuun; haastattelut ovat haastattelijan ja haastateltavan yhteistyön tulos. Kun haastattelija käyttää useampaa menetelmää ja pitää rinnalla tutkimuspäiväkirjaa, on hänellä myös paremmat mahdollisuudet saada lukija vakuuttuneeksi. (Jokinen 2008, 245.)

Haastatteluissani ”sekoitin” teemaa avoimeen. Ennen nauhoitettuja haastatteluja olin tutustunut ennalta haastateltaviin. Tiesimme jotain toisistamme, eikä suhteessamme ollut ainakaan suuria jännitteitä. Haastattelut etenivät luonnollisen keskustelun tapaan, jossa haastateltava sai puhua niistä asioista, jotka hän oli kokenut merkityksellisiksi. Keskustelut olivat vapaamuotoisia, joskin olin huolellisesti valmistautunut etukäteen miettien, miten ohjaan haastattelutilannetta, niin että ”punainen lanka” erottuisi siitä selvästi.

”Todellisten” merkitysten hakeminen on haasteellinen tehtävä ja jää väistämättä vajaaksi. Tietääkö haastateltava itsekään aina, mikä merkitys jollakin asialla on hänen elämässään? Vielä vaikeampaa haastattelijan on päästä ”syvälle toisen ihmisen sisimpään”. Vaikka haastattelijan silmät, korvat ja sydän ovat kuinka avoimia, niin ihmiselle on ominaista rakentaa ”suojakuori”, jonka läpi pääseminen vaatii pitkän ajan eikä onnistu täydellisesti koskaan. Uskon että intuitiolla ja mahdollisimman monilla täydentävillä tunteilla maustetut haastatteluni tuottivat informaatiota, johon voin luottaa, ja jota voin hyödyntää vastatessani tutkimuskysymyksiin.

### **Haastattelujen toteutus**

Tein kohderyhmääni kuuluvien kanssa viisi nauhoitettua haastattelua sekä kirjasin ajatuksia päiväkirjaani viidentoista eri henkilön kanssa käydyistä vapaamuotoisista keskusteluista. Haastattelin lisäksi suomalaisten parissa toimivaa tulkkia, psykiatrisen osaston ylilääkärinä sekä alueella ilmestyvän suomenkielisen lehden päätoimittajaa. Suomalaisyhteisöjen edustajista haastattelin kuutta eri henkilöä. Aurinkorannikolla toimivalta sosiaalityöntekijä Salla Heiskaselta kyselin sähköpostin välityksellä kokemuksia iäkkäiden avun tarpeesta.

Haastattelujen luonteeseen pyrin vaikuttamaan muutamilla määrätietoisilla menetelmillä vaihtelevasti onnistuen. Esimerkiksi henkilökohtaista kiinnostusta osoittavilla kysymyksillä avatut tilanteet loivat hyvän tunnelman, josta oli luonnollista jatkaa varsinaiseen haastatteluun. ”Kuinka kauan olet asunut Torrevejassa?” Kiittäminen ja arvostuksen osoittaminen haastateltavien ajatuksia kohtaan loi hyvää ilmapiiriä ja piti yllä motivaatiota. Haastattelutilanteissa yritin paneutua aktiiviseen kuunteluun. Itseni analysoinnin haastattelijana jätin litterointivaiheeseen. Liika johdatteleminen, keskeyttäminen ja turha hätäileminen muodostuivat ”helmasynneikseni”, joista koitin päästä eroon seuraavissa kohtaamisissa vaihtelevalla menestyksellä. Uskon että haastattelijana voi kehittyä kokemuksen, rehellisen itsearvioinnin ja nöyryyden avulla.

Haastatteluaineiston analysointi voi alkaa jo haastattelutilanteessa. Kun haastattelijä tiivistää ja tulkitsee haastateltavan kuvausta jo haastattelun aikana, se antaa mahdollisuuden haastateltavalle muuttaa tai tarkentaa sanomaansa. ”Itseäänkorjaavalla” haastattelulla oikea tulkinta pyritään löytämään yhdessä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 135, 136.) Tarkentaminen oli usein tärkeää. Ihminen joka oli elänyt kauan Espanjassa puhui ”omaa kieltä”, joka ei auennut täysin minulle, kulttuurista vähemmän tietävälle. Sama päti myös toisin päin. Esimerkiksi käsite sosiaalinen tuki oli usein avattava, jotta haastateltavalle selvisi, millaista asiaa tutkittiin. Huomasin myös, että sana mielenterveys merkitsi useammalle enemmän sairautta kuin terveyttä. Tavoittelin yhteistä kieltä ja yhteistä tulkintaa, jotta haastattelulla saatu aineisto tuottaisi tutkimukselle mahdollisimman ”todenperäistä” tietoa.

Haastattelun etuihin kuuluu se, että haastattelijä voi haastattelun aikana toimia havainnoitsijana eli huomioida sanottavan lisäksi myös se kuinka asia sanotaan (Tuomi & Sarajärvi 2011, 73). Haastatteluissa tavoitteeni oli kuulla myös sanojen takana oleva ”puhumaton puhe”. Se miten asiat sanottiin, kertoikin joskus enemmän kuin sanat. Litteroidessani nauhoitettuja haastatteluja ymmärsin vasta niiden todellisen arvon, koska äänenpainot -ja sävyt paljastivat koettuja tunteita. Haastateltavien äänestä kuului esimerkiksi huolestuneisuutta, helpotusta, epäilyä tai luottamusta. Kirjoitin huomiot äänen vaihteluista litterointitekstiin sulkuihin.

Haastattelut olivat eri pituisia. Kestoltaan ne vaihtelivat kahdesta ja puolesta tunnista 26:teen minuuttiin. Haastattelut toteutettiin haastateltavan kotona, omassa kodissani,

seurakunnan tiloissa sekä rauhallisissa kahviloissa. ”Puolueeton maaperä” toimi mielestäni hyvin varsinkin vertaistukihaastattelussa. Nauhoitetuille haastatteluille on pyydetty lupa ja haastateltaville on kerrottu, miten niitä käytetään. Nauhoituksien suhteen en kokenut mitään ongelmia, joskaan kaikkia haastatteluja en halunnut nauhoittaa. Joskus tuntui luonnollisemmalta tehdä muistiinpanoja vihkoon keskustelun lomassa. Tein extempore-kyselyjä, missä vaan tapasin suomalaiseläkeläisiä. Kirjasin pääajatuksat mahdollisimman pian yhdistettyyn tutkimus- ja haastattelupäiväkirjaan. Nauhoitetut haastattelut pyrin litteroimaan samana tai viimeistään seuraavana päivänä. Puhtaaksi kirjoittaminen sanasanaisesti voidaan tehdä valikoidusti, esimerkiksi teema-alueista tai ainoastaan haastateltavan puheesta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138). Aineistoni litteroitu materiaali on koottu esittämistäni kysymyksistä sekä haastateltavien puheesta sana sanalta. Joitain haastattelun pätkiä kirjoitin valikoiden, jättäen pois aineistoa, joka ei kuulunut tutkimukseni piiriin.

Saturaatiolla eli kylläntymisellä tarkoitetaan tilannetta, jolloin ei synny enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. Kun aineisto alkaa toistaa itseään, voidaan ajatella, että aineistoa on riittävästi. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 87.) Saturaatiopistettä en varmaankaan onnistunut saavuttamaan kolmen kuukauden aikana. Kokemukseni on, että olen raapaissut vain pintaa. Siitä huolimatta ”puhalsin pelin poikki”, kun mitta oli mielestäni omaan opinnäytetyöni laajuuteen suhteutettuna saavutettu.

### **6.3 Havainnointi tiedonkeruumenetelmä**

Haastattelujen tulkintoja voidaan ”rikastuttaa” havainnoinnilla (Hirsjärvi & Hurme 2010, 39). Havainnoinnin avulla on mahdollisuus välttää keinotekoisuus ja tavoittaa enemmän todellisuutta (Hirsjärvi ym. 2004, 202). Liikkuessani kaupungilla kuljetin mukani kameraa ja vihkoa. Kuvia otin yksittäisistä tilanteista ”turistiotteella”, kuitenkin niin, ettei kasvoja näy. Luvan kysyin silloin, kun niistä pystyisi tunnistamaan henkilön. Havainnoinnin käyttö haastatteluissa sekä vieraillessa eri suomalaisyhteisöissä oli tärkeä informaation lähde. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaani tuntemuksiani, oivalluksiani, kysymyksiä ja erilaisia miellekarttoja. Niiden avulla ”ahaa-elämykseni” lisääntyivät ja tutkimukseni alkoi ”elää omaa elämäänsä”.

Havainnoinnin avulla ilmiöt nähdään ikään kuin oikeissa yhteyksissään. Piilohavainnoinnilla tarkoitetaan osallistuvaa tutkimusta, sillä siinä tutkija osallistuu tutkittavien elämään elämällä heidän joukossaan. Menetelmällä saatua tietoa voidaan

pitää ”autenttisena”, koska tutkijaa ei nähdä tutkijana. Menetelmään sisältyy eettisiä kysymyksiä, koska havainnoitavat ihmiset joutuvat tutkimuksen kohteeksi tietämättään. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 81,82.) Liikkuessani missä tahansa tuntui usein ”tutkijan rooli” jääneen päälle. Piilohavainnointia tein tiedostamatta ja tiedostaen osallistuessani asuinalueeni suomalaisten arkeen. Ystäväni kysyikin kerran, että ”analysoitko kaikkia tapaamiasi ihmisiä”. Selitin tarkkailevani tutkimiani ilmiöitä, jotka eivät niinkään kohdistu kehenkään yksittäiseen ihmiseen. Olin varmaankin usein ”huonoa seuraa” vaipuessani ajatuksiini.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on aktiivinen toimija tiedonantajien kanssa. Hän hankkii tietoa vuorovaikutustilanteiden kautta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 81, 82.) AA:ssa roolini oli toimia havainnoitsijana, joskin sain tilaisuuden osallistua myös keskusteluun. Suomi-Seurassa havainnointini oli myös osallistuvaa. Kahvipöytäkeskusteluissa tapahtui vaihdantaa, johon osallistuminen tarjosi havainnoijalle ”herkkupaloja”.

Torreviejassa ilmestyvät suomenkieliset lehdet tarjosivat materiaalia tutkimukselle. Kaupungin uutiset, tapahtumailmoitukset, ikääntyville kohdennetut mainokset sekä lukijoiden kirjeet sisälsivät arvokasta tutkimusaineistoa. Mielenkiinnolla havainnoin esimerkiksi kauppamaailman sekä yksityisen terveydenhuollon ilmoituksia suomenkielisistä palveluista. Tutustuminen paikalliseen vanhusten palvelutaloon, jossa oli asunut aiemmin suomalaisia ikäihmisiä, oli ”tutkijalle” avartava kokemus.

#### **6.4 Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä teoriaohjautuvasti**

Analyysivaiheen ensimmäisenä tehtävänä on etsiä, mikä aineistossa vastaa tutkimuskysymyksiin. Sen jälkeen tulee tehdä luja päätös pysyä tarkkaan rajatulla alueella. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei aikaisemmilla tiedoilla tai teorialla saisi olla vaikutusta lopputulokseen. Tehtävä on haastava, koska tutkijan on vaikea olla objektiivinen, koska hän on valinnut käsitteet, tutkimusasetelman ja menetelmät. Ongelmaa voidaan välttää teoriaohjaavassa analyysissä. Silloin aikaisempi tieto ohjaa tai auttaa analyysin etenemisessä ja toteuttamisessa, vaikkakin analyysi toteutetaan aineiston tiedonantajien ehdoilla. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92–96.) Tuomi ja Sarajärvi ehdottavat teoriaohjaavan analyysin asettamista induktiivisen päättelyn alaluokaksi aineistolähtöisen analyysin rinnalle (Tuomi & Sarajärvi 2011, 100). Kun induktiivisessa päättelyssä keskiössä on aineistolähteisyys, niin abduktiivisessa

päätelyssä pyritään tutkimusaineistolla todentamaan teoriasta nousseita johtoaajatuksia (Hirsjärvi & Hurme 2010, 136). Abduktiivista päättelyä voidaan sanoa arvaamiseksi. Tutkittavassa ilmiössä on paljon ominaisuuksia, joille pyritään saamaan jonkinlainen selitys. Selityksen löytäminen on kuitenkin usein pelkkää oletusta, ja sen taustalle voi jäädä elämään muitakin selityksiä. (Virtuaaliammattikoulu 2012.) Koska pyrin antamaan aineistolle mahdollisimman pitkään vallan vastata tutkimuskysymyksiin samalla tarviten teoriaa ohjaamaan ajatteluani, en voinut valita ”tyylikuhdasta” linjaa. Siksi valitsemani sisällönanalyysi on aineistolähtöinen, jonka taustalta heijastuu tutkittavasta ilmiöstä aiemmin saatu tieto. Päättelylogiikkani on induktiivinen, mutta sen rinnalla näen häivähdyksen myös abduktiivisesta päättelystä, koska ajatteluuni on koko tutkimuksen ajan liittynyt johtoidea tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin induktiivisuus näkyy siinä, että tavoitteeni on laajentaa ”löytöni” yksilötasolta yleiselle tasolle, eli etsiä ja käsitellä tutkittaville yhteisiä merkityksiä.

Totuuden etsimisessä on mukana keksimisen logiikkaa. Absoluuttisen totuuden löytäminen on mahdoton tehtävä. Kyse on pikemminkin likiarvosta, jonka tutkija tuottaa analyysinsä ja oman ymmärryksensä avulla. Hänen vastuullaan on saada lukija vakuuttuneeksi tutkimuksen uskottavuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 97, 100.) Olli Löytty puhuu ”ajattelun jäljistä” argumentaation tukena (Löytty 2008, 252). Käytän ehkä liikaa sanoja selvittäessäni, miksi olen valinnut jonkun tavan edetä analyysissa. Syy siihen on, että pidän lukijoiden lisäksi tärkeänä vakuuttaa myös itseni tutkimuksen ”rehellisyydestä”. Analyysivaiheessa koen tärkeäksi antaa aineistolleni ”luvan puhua”, koska vain silloin voin osoittaa käytännössä, että tämä tutkimus on tehty yhdessä tutkimuksen tiedonantajien kanssa.

Aineistolähtöisessä analyysissa aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä. Kun aineistoon on perehdytty hyvin, olennaiset ilmaisut voidaan koodata esimerkiksi eri värisillä alleviivauksilla. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 109.) Tavoitteeni oli rakentaa analyysi niin, että sen avulla saisin vastaukset tutkimuskysymyksiin, joiden avulla voisin muodostaa luotettavia johtopäätöksiä. Haastatteluaineistoa oli runsaasti, ja siksi tarvitsin lujaa tahtoa ja kriittisyyttä olennaisen tiedon hyödyntämiseen.

### **Analyysin toteutus**

Aivan aluksi loin haastatelluille tunnistetiedot. Halusin tunnistetuilla tehdä mahdolliseksi erottaa toisistaan maassa väliaikaisesti oleskelevat ja pysyvästi asuvat.

Tämä mahdollistaa sen, että tutkimusta voidaan hyödyntää myöhemmin näiden kahden eri luokan osalta, esimerkiksi etsittäessä luokkien välisiä eroavuuksia. Tunnistetiedoista ei ilmene haastateltavien sukupuoli, etteivät heidän henkilöllisyytensä paljastuisi. Kohderyhmässä miesten osuus oli 11 ja naisten 9. Talvikauden Espanjassa asuvat saivat merkiksi TAL, jonka perään merkitsin tunnistenumeron. Heidä osallistui tutkimukseen 12. Pysyvästi maassa asuvat merkitsin kirjainsarjalla PY. Heidän osuutensa oli 8. Lisäksi tutkimukseen osallistui neljä niin sanottua julkista henkilöä, jotka olivat antaneet luvan käyttää nimeään tutkimuksessa. Lisäksi yksi henkilö on nimetty tehtävänsä mukaan tulkiksi. Muun aineiston, kuten omat havaintoni tai suomenkielisistä julkaisuista löydetyn informaation, ilmaisen tekstissä lähdetiedoilla.

Aineistoa lukiessani etsin haastatteluissa nousseita ajatuskokonaisuuksia yrittäen tavoittaa niille annettuja merkityksiä. Osa oli piilotettu jonkun tarinan ympärille, ja silloin keksimisen logiikka astui kuvaan. Intuitio ei mielestäni ole tehnyt löydöistäni vähemmän ”aitoja”, vaan auttanut pikemminkin pääsemään merkitysten juurille. Tulkinnoilleni hyödyllisiksi koin litteroinnissa sulkuihin kirjatut haastateltavien äänenvaihtelut sekä tutkimuspäiväkirjaan tallennetut omat tuntemukseni. Hirsijärvi ja Hurme tähdentävät kontekstitiedon välttämättömyyttä, jotta ”oikeita” merkityksiä voidaan tavoittaa (Hirsijärvi & Hurme 2010, 146). Pyrin tarkkuuteen selvittäessäni ”näytteideni” asiayhteyden.

Teemoittelun toteutin värikoodauksen avulla. Jaoin aineiston neljään luokkaan. Kolme eri väriä edustivat kolmea tutkimuskysymystä. Neljäs väri oli ”omalle intuitiolle” siitä, mikä voisi olla tärkeää ottaa tutkimuksessa huomioon, mutta joka ei ollut haastatteluissa tullut suoraan esille. Merkitsin marginaaliin plussia ja miinusia sekä aineistosta nousseita tema-alueen eri näkökulmia. Tämän jälkeen jaoin aineiston alakohtiin. Työ oli vuoropuhelua teorian, tutkimusaineiston ja itseni välillä, jonka avulla ymmärtämisen valo alkoi vähitellen lisääntyä.

## 7 TUTKIMUSTULOKSIA

Torreviejan kaupungista on tullut tuttu ja turvallinen ”laskeutumispaikka” tuhansille kolmannen iän edustajille. Appelsiinilehtojen, suolajärvien, vuorten ja Välimeren ympäröimä kaupunki tarjoaa kauneutensa ja ilmastonsa ansiosta niin talvehtijoille kuin pysyvästi siellä asuville houkuttelevan vaihtoehdon viettää eläkeläispäiviä.

”Mä kaipaen tänne. Suomi on semmonen erämaa. Se on tää atmosfääri. Mää tarkotan sitä tunnelmaa, mikä täällä on. Täällä on helpompi pitää mieli virkeenä. Täällä on helpompi ikääntyä. Ku täällä ei kaikki ihmiset esimerkiksi tunne. Sekin on jo semmonen vapauttava tekijä.” (TAL3.)

”Mulla on vasen puoli halvaantunut, ja ku maassa on lunta tai jäätä, mä varon. Täällä ei oo koskaan lunta eikä jäätä. Sitt täällä on halpaa. Täällä on asuminen edullista. Ja sitt täällä on, ja minkä takia Espanja, täällä on erittäin hyvä terveydenhoito. (PY2.)

”Kun muutin paperit tänne, sydän muutti samalla. En kaippaa Suomeen ollenkaan.” (PY7.)

Espanjalainen kulttuuri tarjoaa ”jäyhälle” suomalaiselle ”mieluista ja kaivattua eksotiikkaa”. Haastattelin Costa Blanca-lehden päätoimittaja Väinö Karjalaista, joka on asunut Torreviejassa vakituisesti vuodesta 2002 lähtien. Hän kokee, että Espanjassa keskitytään ihmiseen ja välittämiseen. Espanjalaisilla on uskallusta tulla lähelle ihmistä ja koskettaa. Kulttuuriin kuuluu yksilön arvostaminen ja erilaisuuden hyväksyminen. ”Mieti tätä kulttuuria. Kun tilasit kahvin, se tehtiin varta vasten juuri sinulle. Jokainen saa sellaisen kahvin kun haluaa. Ei kaadettu mistään kannusta, niin kuin Suomessa. Ihmistä arvostetaan yksilönä.” (Karjalainen 2011.)

## 7.1 Sosiaalisen tuen tarvetta kasvattaneet asiat

Ongelmattomaksi elämä ei kuitenkaan muodostu ”luvatussa maassa”. Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, millaiset asiat ovat synnyttäneet kausimuuttajalle tai pysyvästi maahan muuttaneelle erityistä sosiaalisen tuen tarvetta. Aineistosta käy ilmi, että mielen hyvinvointia uhkaavia asioita ovat aiheuttaneet niin sisä- kuin ulkosyntyiset tekijät.

Haastatteluaineistosta sekä omista havainnoistani nousee vahvasti esille koettu yksinäisyys. Elämän muuttuvat olosuhteet, kuten ”vieraus” uudessa maassa, puolison kuolema tai avioero ovat aiheuttaneet konkreettista yksinäisyyttä ja joskus jopa vuosia kestävästä vetäytymisestä yksinäisyyteen. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta on koettu myös riippumatta siitä, onko henkilö ollut parisuhteessa tai yhteisössä. Omasta

päiväkirjasta löydän otteen 19.11.2011: ”Puolisolla toimintaa ja ystäviä, X:llä ei. Päivät yleensä yksin kotona. Taloudelliset asiat kunnossa. Ei poista yksinäisyyttä. Puoliso puhuu espanjaa, X ei. Kova tarve puhua, itkuherkkä.” Havainnoin myös, että vaikka yksinäisyydestä puhutaan paljon, siitä puhutaan mieluummin toisten ongelmana.

”Sääliksi käy semmoisia ihmisiä, jotka tulee tänne aivan vieraaseen kulttuuriin, aivan vieraiden ihmisten pariin. Ei ole mitään tuttavias, ystäviä, läheisiä. En mä tiiä kuin ne selvi. Ja kyllä ne potee yksinäisyyttä kovasti. Sen verran mitä niiden kanssa on tässä jutellut, ni kyllä sen aistii ja huomaa, että yksinäisyys on suuri ongelma.” (TAL2.)

Yksinäisyyteen on myös vaikutettu uusilla ratkaisilla elämässä, kuten seuraavan lähteen lainaus osoittaa.

”Mä olin niin yksin siellä kaukana. Ei ketään suomalaisia. Mä asuin siellä kolme vuotta. Viime keväänä muutin kaupunkiin. Se oli hyvä ratkaisu, koska nyt mä pääsen joka päivä näkee suomalaisia.” (PY4.)

Jos yksinäisyys ”kroonistuu”, se saattaa synnyttää ongelmien kierteen, johon tarvittaisiin jo ammattiapua. Torreviejan psykiatrisen osaston ylilääkäri Adam Miller totesikin, että suomalaisilla ikääntyvillä mielenterveysongelmia aiheuttaa useimmiten alkoholi. Ongelmien taustalla on usein yksinäisyyttä ja turhautuneisuutta, joita on alettu hoitamaan alkoholilla. Millerin kokemuksen mukaan ongelmaa kasvattaa se, etteivät suomalaiset hakeudu hoitoon ajoissa. Häpeä ja syyllisyys tai joku muu pidättelee. ”Asioista ei puhuta”, hän ilmaisee. (Miller 2011.) AA:n (Alcoholics Anonymous, Nimettömät alkoholistit) avoimessa kokouksessa alkoholin ”houkuttelevuuden” yhdeksi syyksi nostettiin Millerinkin toteama turhautuneisuus eli mielekkään tekemisen puute. Tekeminen korvataan ”lasin” ääreen vetäytymisellä. Edellä kuvailtuja huomioita nousee esille myös tutkimusaineistosta.

”Ja selvähän se on, ett yleensä kaikki tällaiset mielenterveyteen liittyvät ongelmat, ni nehän on suomalaisille hirveen vaikeita puhua. Ja sitte se viinan kanssa ittelääkitys. Ett ku jotain tulee, ni sitte niitä yritetään hukuttaa. Ja se ett lähtee hakee apua, ett se on sitt jo joku hätätilanne. Mun mielestä se on suomalaisten ihan erityisongelma, ett hakeudutaan liian myöhään. Ku ei kehdata puhua. (PY1.)



Äkilliset sairastumiset, erilaiset onnettomuudet ja rikoksen kohteeksi joutuminen ovat olleet tutkimukseen osallistuneille huolta ja stressiä aiheuttavia tekijöitä. Kun ei puhuta maan kieltä, eikä tunneta ”miten systeemit pelaavat”, ihmiset tuntevat itsensä avuttomiksi.

”Se oli siittä tullu. Se varas. Ja mun kännykkä vietiin siitä, ja sitte vietiin mun laukku. Se meni siinä, passi. Mitäs kaikkee siinä sitt? Kaikki noi pankkikortit ja vähän rahaakin. Ja sitten multa vietiin paita ja housut. Mää menin sitte noille XXX:ille, enhän mää osannut. (TAL1.)

”Turvallisempaa nyt kun on mies talossa. Tosin mies on ryöstetty kaksi kertaa.” (PY7.)

Lähes jokainen Torre viejässä pidempään asunut suomalainen kertoi tulleen jossain vaiheessa ryöstetyksi. Suomenkielisissä lehdissä varoitettiin huijauksista ja varkauksista (Westerdahl 2011, 3; Castejón 2011, 12). Kun kaikkea pitää epäillä, se luo elämään turvattomuutta. Asuntojen ovet ja ikkunat ovat kalteroituja, ja sen lisäksi ovissa on useita lukkoja. Oma kokemukseni on, ettei niillä luoda turvallisuuden tunnetta, vaan pikemminkin ne muistuttavat turvattomuudesta.

Ikävä on yksi teema-alue, joka nousee aineistosta esille. Ihmiset ikävöivät erilaisia asioita Suomesta. Itse koin lastenlasten ja ”lumen ikävää”. Läheisten ikävää lievitetään Skypen kautta, mutta joskus tuntui, että se lisäsi ikävän tunnetta. Varsinkin ensimmäisten vuosien talvehtijat nostivat ikävän joko suoraan tai välillisesti esille. Pysyvästi maassa asuvat eivät kertoneet kokevansa ikävää. He puhuivat siitä yleensä toisten ihmisten kokemuksena.

”Ni täällä on mäkin tiedän, ett täällä on ihmisiä, joill ei oo mitään kivaa olla täällä. Niill on ikävä lapsia, lastenlapsia ja kaikkee. Niill on ikävä sauna ja mitä kaikkee erilaista onkaa. Ne on niinku lusimassa täällä. Ja ne odottaa vaan sitä päivää, millon se Ryan Air lähtee ja ne pääsee sen kyytiin. Sitt mennään Suomeen ja puhutaan, ett kyllä Espanjassa on asiat niin hyvin.” (PY2.)

Kaksoiskansalaisuuden haasteet lähtöineen ja saapumisineen ohitettiin joskus huumorilla todeten, että paras paikka on Helsinki-Vantaan lentokenttä. Espanjassa on

ikävä Suomeen ja Suomessa Espanjaan. (TAL9.) Juureton olo ja elämän käynnistäminen aina uudelleen koettiin myös ajoittain stressaavaksi.

”Kun ikää karttuu, ja sen verran stressaava aina myöskin se lähteminen ja tuleminen ja pakkaaminen ja kaiken sun. Se on aina niinku aloittais elämää uudesa paikassa. Mä niinku oon väsynyt siihen. No mullahan siitä tulee tietysti tiettyjä paineita, kun pitäis vakiintua ja olla jossain. Ja kun on kahdessa maassa, ni ei oo niin kun kummassakaan. Siitä tulee vähän semmonen irrallinen olo. Ja se mua vähän ärsyttää ja vähän vaivaa. Se on yks tekijä, joka aiheuttaa stressiä. Niin tyhmää kuin se onkin.” (TAL2.)

Matkaajamme kohtaavat väistämättä jonkinlaisia haasteita. Useimmista he selviävät omin voimin, mutta ilman muiden tukea monen matka olisi käynyt liian raskaaksi ja ehkä päättynyt kokonaan. Julkisia sosiaali- ja terveydenhuoltopalveluja ei ole saatavilla suomen kielellä. Tulkkia käytetään jonkun verran apuna, mutta on tilanteita, joissa hänestä ei ole apua. Kaikilla ei ole lisäksi varaa maksaa tulkkipalveluista. Adam Millerillä oli vahva mielipide siitä, että olisi parempi jos ikääntyneet ymmärtäisivät palata Suomeen, kun he tarvitsevat mielenterveys- tai päihdepalveluja. Hoito Torreviejan julkisella puolella on ainoastaan lääkehoitoa, jonka rinnalle usein tarvittaisiin myös terapiaa ja kuntouttavaa toimintaa. Se ei onnistu tulkin välityksellä, eikä sitä kannata edes yrittää. (Miller 2011.) Millerin näkemys vahvistetaan myös kohderyhmään kuuluvan haastatteluaineistossa.

”En, en pystyis puhuu näistä muulla ku suomen kielellä. Ni justiin se kieli ku mennään syvälle johonki asiaan, ni se kieli on tärkeää.” (PY2.)

## **7.2 Suomenkielinen sosiaalinen tuki**

Toiseen tutkimuskysymykseeni, millaista sosiaalista tukea on mahdollista saada suomen kielellä, löytyi vastaus ”omien keskeltä”. Yksityisiä palveluja edustaa muutama suomalainen kotipalveluyritys. Yritykset tarjoavat lähinnä siivous- ja asiointiapua sekä lentokenttäkuljetuksia. Vaikka suomenkielinen julkinen sosiaalinen tuki puuttuu ja yksityisiä palveluja on rajallisesti, havainnoin tuen kaikkia laatuja käytännössä. Yksittäiset ihmiset, verkostot ja yhteisöt ovat toimineet suojaa antavina ”puskureina”. Kannustaminen, välittäminen, palautteen antaminen, ehdotusten

tekeminen, tiedon jakaminen sekä konkreettinen apu todentuvat myös haastatteluaineistossa.

Ammatillisen, palveluohjauksellisen sosiaalityön tarve on kiistaton. Tätä ajatusta välitti Suomi-Seuran terveysinfosta vastannut Marja-Leena Sairanen todetessaan, että sosiaalipuolen asiat jäävät hoitamatta. Sosiaaliohjaajalle olisi heti työpaikka, jos löytyisi maksaja. ”Palveluohjauspiste olisi erittäin tärkeä ja tarpeellinen”, hän painottaa. (Sairanen 2011.) Suomen evankelis-luterilaisen kirkon pappi Sakari Vuorinen kertoi vapaamuotoisessa tapaamisessamme, että monella on edessä lähtö Suomeen, kun tilanne pahenee. Maksullisia palveluja on tarjolla jonkun verran, muttei kaikilla ole niihin varaa. (Vuorinen 2011.) Kohderyhmästä varsinkin pysyvästi maassa asuvat kuvailevat suomenkielisten sosiaalipalveluiden puuttumisen haasteelliseksi.

”Ni jos ei puhu espanjaa, ni kaikki asioitten hoito täällä on vaikeeta edelleenkin. Mutt siinäkin on just se, miten sitten tuota tulkkia käyttää.” (PY1.)

Haastattelemani tulkki kertoi, että hänen apuaan haetaan esimerkiksi asiointiin sairaalassa, omalääkärillä, virastoissa ja pankissa. Tulkkauksiin sisältyy usein myös tuen antamista.

”Yrittää semmosta terapeutista otetta, kannustamsta. Helposti näkee, mikä on ongelma ja miten pitäisi toimia. Ei tiedä vaan pitäisikö puuttua.” (Tulkki)

Kolmannen sektorin vahva edustaja on 25-vuotias Costa Blancan Suomi-Seura, johon kuuluu noin 700 jäsentä. Vapaaehtoistyöntekijät, jotka ovat itsekin eläkeläisiä, huolehtivat monipuolisesti järjestetystä toiminnasta. Seuran tiloista on muodostunut keskeinen kohtaustapaikka suomalaisille. Suomi-Seuran ilmoitustaulu sekä siellä olevat infokansiot ovat merkittäviä tiedon lähteitä. Virallisista asioista ja suomenkielisistä palveluista löytyy tietoa myös nettisivuilta (<http://costablancasuomiseura.es/>). Seura järjestää espanjan kielen kursseja sekä virkistystoimintaa kerhojen, retkien ja matkojen muodossa. Epäviralliset kahvipöytäkeskustelut tarjoavat luonnollisen tavan tutustua toisiin suomalaisiin. Huomioin miten puhelinnumeroita ja osoitteita vaihdettiin, ja sain käytännössä todentaa, miten uutta sosiaalista verkostoa rakennetaan. Havainnoin myös päivästä toiseen samoja ”maan hiljaisia”, jotka istuivat yksin pöydissään eivätkä hakeutuneet muiden seuraan. Kun heitä lähestyi, he

heittäytyivät heti keskusteluun. Päiväkirjamerkintäni 3.11.2011: Yksinäinen ihminen. Viiteen minuuttiin mahtui iso pala elämää.

”Nähdään taas. Ihan koska vaan voit tulla meille käymään. Me asutaan...”  
(TAL4.)

Suomenkielinen päihdetyö ovat AA:n varassa. Ryhmistä ja auttavasta puhelimesta oli ilmoituksia kaikissa suomenkielisissä alueen lehdissä. Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa. Lisäksi Skype-ryhmän tapaaminen on joka ilta klo 20 eri puolilla maailmaa asuvien suomalaisten kesken. Avoimessa kokouksessa oli havainnoitsijan silmin yhteisöllinen ja lämmin ilmapiiri. Haastatteluaineistossa AA tulee usein esille sosiaalisen tuen tarjoajana. Myös julkisen terveydenhuollon edustaja ylilääkäri Miller antoi sille tunnustusta ottaessaan puheeksi AA:n toiminnan ja toteamalla sen tekevän Costa Blancan alueella arvokasta työtä (Miller 2011). Työn arvokkuuden paljastaa myös haastattelu, jossa oli mukana kaksi AA:laista. Se osoittaa koskettavasti miten asiantuntevasti ei-virallista sosiaalista tukea voidaan antaa. Keskustelusta löytyy erinomainen näyte siitä mitä on käytännön apu, kannustaminen ja palautteen antaminen.

PY1: ”Mä oon AA-ryhmässä. Saan sieltä tukea. Joo ja sitte se on varmaan, et mä oon aika paljon yhdessä niitten kanssa muutenkin. Täälläkin meitä on toistakymmentä ihan vakituisesti. Ja sitt PY2 käy semmoset pari kolme kertaa viikossa mun luona, ja me jutellaan just aina näistä. Me ei puhuta viinasta, mutt tästä elämästä ja mitä se on. On ollu ja miten se on nyt. Ja PY2:lla on käsittämättömän huikee edistys ja näkee, ett siin on niinku se aito halu takana. Ett niin kun tän asian kanssa ei leikitä. Ja sitte myös se, että sitä apua otetaan vastaan.

PY2: ”Ni PY1 oli siinä sairaalareissulla mukana, ku ne olis alkanu hoitaa mua. Ne olis ohjannu mut espanjalaisee jatkohoitoon.

PY1: Jatkohoitoon, ei ei katkoo, mutt jatkoo. Mutt täällä ei tavallaan oo semmosta niinku meihin verrattavaa alkoholismin hoitoon. Ja ne on niinku voimattomia, koska tää työ toimii täällä toisella filosofialla. Täällä perhe hoitaa. Eli täällä ihmisillä on nämä tukiverkostot. Ne sairaalassa ajattelee, että tää ei oo ikään kuin lääketieteellinen ongelma. Mutt ne ajattelee, että pitää saada niiltä läheisiltä se apu ja tuki. Ett sairaala hoitaa niinku vain tätä fyysistä puolta.”

PY2: Mutt mulla olit sä mukana sairaalassa. Ja ne otti mut sitt sinne yöksi. Tarkotus oli, ett sä PY1 tulee niinku aamulla, niinku tuliki.

Suomalaiset uskonnolliset järjestöt toimivat aktiivisesti Torre viejassa. Hengellisen tuen lisäksi seurakunnat ovat ymmärtäneet sosiaalisen tuen tarpeen. Esimerkiksi evankelis-luterilaisen seurakunnan syyskauden viikko-ohjelmasta löytyi Naistenpiiri, Eloa ja iloa, ja ”Mieli maasta”-ryhmä. Seurakuntakoti ja kahvila olivat avoinna maanantaista torstaihin. Seurakunnan pappi Sakari Vuorinen kertoi, että sosiaalista tukea annetaan muistisairaille ja vanhuksille vapaaehtoistoimintaan kuuluvan Naapuriavun välityksellä (Vuorinen 2011). Pienemmillä seurakunnilla oli avoimien ovien päiviä sekä vapaaehtoisuuteen perustuvia auttamisjärjestelyjä.

”Kyllähän täällä sitten, jos joku sairastuu, ni kyllä täälläkin sitten koitetaan järjestää apua. Ni kun nyt yksi rouva on ollut suuressa selkäleikkauksessa, hänen kotiutumisensa yhteydessä tehtiin semmonen vuorottelujärjestelmä, että miten ystävät vuorollaan voi antaa tukea ja antaa apua hänelle, ett hän pärjää kotona.” (TAL2.)

”Suomenkielisessä seurakunnassa olen tutustunut moniin. Siellä on ehkä 25-30, mutt joskus 50-60. Sieltä oon saanut ystäviä vaikka kuinka paljon.” (TAL3.)

Tapaamispaikoista on vielä mainittava Suomi-baari, joka toi valinnanvaraa sosiaalisen verkoston rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Aamukahvilla ja myöhemmin päivällä lounasaikaan siellä tapasi tuttuja, joiden kanssa sai jakaa päivän kuulumisia. Baariin oli muodostunut omia yhteisöjä, mutta keskustelut onnistuivat luontevasti myös pöydästä pöytään.

”Tämä on mukava paikka, kun kuulee suomen kieltä. Kun me kuitenkin olemme suomalaisia. Täällä on rentouttavaa olla. Kun voisi vaan pelata shakkia. Vaimo kun ei pelaa.” (TAL7.)

Pirkko Työläjärvi totesi Suomi-Seuran syyskokouksessa 11.11.2011, että yhteisöllisyydellä pitää olla ”kotipesä” (Castejón 2011, 10). Kotipesiä Torre viejassa oli useita. Kolmas sektori on ”pakostakin” ottanut suuren roolin virallisen tuen tarjoajana, mutta virallisen sisältä löytyy myös yhteisöllistä ei-virallista vertaistukea. Yksi järjestöjen toiminnan tavoite onkin ollut ”saattaa tulokas” uusiin tukea antaviin ihmissuhteisiin. Suomi-Seura, AA ja suomalaiset seurakunnat edustavat niin sanottuja matalan kynnyksen paikkoja, joista ikääntynyt voi valita itselleen parhaiten sopivan. Huomioitavaa on, että kolmannen sektorin edustus toimii Torre viejan

kaupunkialueella, kun taas suuri osa suomalaisista asuu kaupungin ulkopuolella. Matka saattaa muodostua esteeksi toimintaan osallistumiselle. Onneksi silloin epäviralliset asuinyhteisöt antavat suomalaiselle mahdollisuuden sosiaaliseen elämään. Esimerkiksi Lago Jardinin aluetta mainostettiin ”yhteisöllisenä kylänä”, jossa pelataan mölkkyä ja petanqueta lauantaisin ja sunnuntaisin (PY1).

Aineistosta löytyy myös arvostelua, joka voidaan kääntää kehittämistavoitteeksi, ja joka näin ollen on arvokas lisä tutkimustuloksissa.

”Se on yks, mikä musta täällä on vähän semmonen kurja juttu, ett nää suomalaiset klikkiyty omiin porukoihinsa. Suomi-Seura, seurakunta ja rantayhteisöt. Nää porukat ei liiku. Ett ne on niin ku jähmeitä.” (PY1.)

### **7.3 Sosiaalisen tuen merkitys mielenterveydelle**

Voidakseen psyykkisesti hyvin ihminen tarvitsee muita ihmisiä. Hän tarvitsee luottamuksen, että tarvittaessa hän saa heiltä apua ja tukea. Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että kestävämpään turvallisuuteen on pyritty rakentamalla sosiaalista verkostoa. Verkoston tulisikin olla luotu ennen kuin avun tarvetta ilmenee, jotta elämän solmukohdissa sieltä voitaisiin hakea ikään kuin ”varmisteltua tukea”. Yllättävää itselleni oli, että tuen antamisen merkitys nousi useammin esille kuin saadun tuen merkitys. Tutkimusaineistoni pohjalta voidaankin sosiaalisen tuen merkitystä mielenterveydelle tarkastella kolmesta näkökulmasta:

1. Vastaanotetun sosiaalisen tuen merkitys
2. Sen merkitys, kun on itse antanut sosiaalista tukea toiselle
3. Puuttuvan sosiaalisen tuen merkitys

#### **Vastaanotetun tuen merkitys**

Talvehtijoiden ryhmästä nousee esille suomenkielellä saadun tuen merkitys. Pysyvästi maassa asuvilla tuki on laajentunut myös ”monikansalliseksi”. Esimerkiksi yksi haastateltava kertoo sosiaalisen verkostonsa koostuvan islantilaisista, kuubalaisista, ruotsalaisista ja suomalaisista (PY2).

Henkisen tuen merkitys, joka voi ilmetä välittämisenä ja kuuntelemisena, on ollut jopa elintärkeää.

”En tiedä, miten kauan jaksaisin ilman toisten tukea. Kuuntelu on tärkeintä.” (PY8.)

Suomi-Seuran tiedollista ja neuvovaa tukea, esimerkiksi sosiaaliturvaa tai eläkkeiden verotusta koskevissa asioissa, pidettiin arvokkaina. Haastatteluista välittyi turvallisuuden tunne, koska tiedettiin tarvittavan tiedon saatavuus. Luottamus ja arvostus näkyi mm. siinä, millä varmuudella ja innolla saatua apua mainostettiin eteenpäin.

”Kyllähän tuolla (Suomi-Seura) niitä on, jotka osaa neuvoa, käy kysymässä sieltä” (TAL1).

Konkreettinen tuki oikeaan aikaan oli jäänyt yhden haastateltavani mieleen. Hänen kertoessaan kokemustaan olen kirjoittanut sulkuihin ”ponnekas ääni”, joka kuvastanee sanojen rinnalla tapahtuman merkityksellisyyttä.

”No semmosen yhden konkreettisen esimerkin voi sanoo sitten. Kun vaimo pääsi kotia sairaalasta ja oli heikossa kunnossa, ni yks perhe soitti sitten meille ja kysy, ett saako he tulla laittamaan meille päivällisen. Että teidän ei tarvi huolehtia mistään. He tuo kaiken, kaiken. Ja he tulivat tosiaan ja laittoivat aivan kaiken, lautasliinoista, lautasista, astioista kaikesta ja ruuasta alkaen. Oli hienot pidot. Ihan alusta loppuun asti. Se oli jotain mahtavaa siinä tilanteessa.” (TAL2.)

Vertaistuen vahvistava merkitys elämänmuutoksissa ja tuen määrän rajaaminen paljastuvat pysyvästi maassa asuvan haastateltavan kommentteista.

””Mulla ei ollu muuta vaihtoehtoa ku AA tai itsemurha. Sitte esimerkiks nää ystävät, jotka on AA:ssa, niitten kanssa on niinku aika helppoo olla raittiina, ku ei oo sitä viinaa missään vaiheessa. Ni ku mä oon tehny sen elämänmuutoksen, se helpottaa huomattavasti. Mä oon niinku vaihtanu leiriä. Mutt mä otan sitä tukee niinku sopivina annoksina.” (PY2.)

Määrää suurempi merkitys tuntui olevan tuen laadulla. Varsinkin se, millä asenteella tukea oli annettu, näkyi olleen vastaanottajalle erityisen tärkeää.

”Täällä hoitajat tulee ja silittää ja taputtaa ja koskee ja sanoo, ett voi voi..., kyllä sinä tästä nyt toivot. Ja se mikä musta on aivan upeeta, on se että ihmistä ei

niinku luokitella. Ett haa, tää on niinku juoppo siis, ett hoitakoot. Täällä mä oon normaali ihminen.” (PY2.)

Sosiaalisen verkoston tuella on ollut suuri merkitys elämänhallinnan tunteeseen, joka puolestaan vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Lisäksi sen avulla on voitu ennakoida ongelmien kasvaminen.

”Sehän vaikuttaa hyvinvointiin ihan siis. Täähän voi muuttua maanpäälliseksi helvetiksi, jos ei oo sosiaalista tukea, normaali kontaktii, ystävyssuhteita.” (TAL12.)

”Ja just tuota sanotaan tämmösessä paikassa ku Lago Hardinissa toimikin sillai, ett jos siellä ei jotakin ihmistä näy vähään aikaan, ni sitt reagoidaan.” (PY1.)

”Mää luulen, että sillä on aika suuri merkitys. Sillä on valtava merkitys. Mielenterveydelle justiin. Jos ei olis tämmöstä verkostoa, tämmöstä kanssakäymistä ystävien kanssa, ni en tiedä kuin siinä oikein kävis.” (TAL2.)

Jokaista avun tarvitsijaa organisoimaton tuki ei kuitenkaan tavoita. Kaikki eivät edes halua sitä.

”Ainakin kymmenen henkilöä on vuoden sisällä kuollut neljän seinän sisällä.” (PY2.)

### **Annetun tuen merkitys**

Tutkimuksen kohderyhmään kuuluvista moni tekee arvokasta vapaaehtoistyötä Suomi-Seuralla. Vapaaehtoistyö on koettu antoisaksi, elämää rikastuttavaksi toiminnaksi (Sairanen 2011). Havainnoin Suomi-Seuralla energisiä ja iloisia eläkeläisiä, jotka alttiisti antoivat aikaansa ja voimiansa Seuran toiminnan pyörittämiseen.

”Me ollaan ikämme tehty vapaaehtoistyötä. Ja sitt tietenkin tää ammatti tekee sen. Miehelläni palopäällikön ammatti ja minulla terveydenhoitajan. Täältä olis löydettävä se oma kenttänsä. Mielenterveydelle on hyväksi, että on sitoutunut johonkin toimintaan.” (Sairanen 2011)



AA:laiset ovat pystyneet auttamaan ja tukemaan toisiaan, nimenomaan siksi, että he ovat olleet AA:n jäseniä. Osallistumisesta AA:n Skype-ryhmään puhuttiin innolla. Puheesta välittyi sen tärkeys nimenomaan siksi, että osallistujat kokivat tyydytystä saadessaan tukea toisia. Tukihenkilötoiminta elää vahvasti Torre viejassa, ja sain havainnoida, miten merkityksellistä itsetunnolle on ollut, kun on voinut toimia tukihenkilönä.

”Mä oon joutunu viemään itsemurhayrityksiä monta. Ne on hoideltu ja mä siinä tutustuin tähän lääkäriin. Ja mulla on nyt, ku joku tämmönen tulee, ni mä soitan sille, ja se sanoo, ett tuo siihen ja siihen aikaan päivystykseen, se tulee sinne. Ni pääsen kiertää, mun ei tartte jonotella.” (PY1.)

Naapuriapua annetaan puolin ja toisin. Seuraavasta kokemuksesta käy hienosti ilmi se, miten suuri merkitys on, kun huomaa voivansa tukea toista.

”No sillähän on valtavan suuri merkitys. Siinä mielessä, että jos tuntee voivansa tukea ja auttaa ja rohkaista toisia, ni siinä saa itsekin samalla rohkaisua. Joo. Nii ett se on sillä tavalla, ett ei se pelkkä passiivinen avun saaminen ja vastaanottaminen, tottakai se on mukavaa, tottakai jokainen siitä tykkää. Mutt kyllä se on oikeestaan vielä mukavampaa kun voi antaa.” (TAL2.)

Sosiaalisen tuen merkitys ikääntyneen henkiseen hyvinvointiin tuntui suuremmalta silloin, kun hän itse sai olla tukea antamassa. Se vahvisti tukijaa. Vapaaehtoistyöntekijät niin AA:ssa, seurakuntien toiminnassa kuin järjestöpuolella olivat virkeitä, elämäänsä tyytyväisen oloisia ihmisiä. Heillä oli mielekästä tekemistä, jossa he saivat kokea tarpeellisuuden tunnetta, jota eläkkeelle jääminen olisi voinut vähentää. ”Elämän sietämätön keveys” ei vaivannut ja työelämä oli saanut ikään kuin ”lyhennettyä jatkoaikaa”. Myötätunnon osoittamisella tuntui olevan suora yhteys ihmisen onnellisuuden ja tyytyväisyyden tunteeseen.

### **Puuttuvan tuen merkitys**

Suomenkielisen ammatillisen sosiaalisen tuen puute on kiistaton. Oma huoleni heräsi monta kertaa tavatessani ihmisiä, joilla kasaantuneiden ongelmien vuoksi oli ”huutava” avun tarve. Heidän kohdallaan varhainen rinnalle tuleminen olisi voinut estää tilanteen pitkittymisen ja vähentänyt inhimillisiä kärsimyksiä.

”Ett näitä tämmösiä sanotaan, ketkä Suomesta tulee, joilla on esimerkiksi jonkinlainen mielenterveyslääkitys ja sitt ympäristönvaihdos ja muu tekee sen, ni varsinkin ne tarttis apua. Valtaosa on kielitaidottomia. Viestejä tulee näistä yleensä tällasen tuttavan tuttavan ketjulta.” (PY1.)

Marja-Leena Sairanen totesikin, että vaikka useammat vapaaehtoistoimintaan perustuvat tahot ovat mukana auttamisjärjestelyissä, eräänlaista ”arjen opasta” kaivataan. Ihmistä jolla olisi molempien kielten hallinta sekä sosiaalialan tuntemus Suomesta ja Espanjasta. (Sairanen 2011.)

Ikääntyminen tuo eteen myös ratkaisun siitä, haluaako vanheta Espanjassa vai palata Suomeen. Tarpeellisen kysymyksen esitti Costa Blanca-lehden päätoimittaja pohtiessaan sitä, miten kustannukset muodostuisivat verrattuna Suomeen, jos ikääntyneillä olisi mahdollisuus laitoshoitoon Espanjassa. Hoitotyö olisi suomenkielistä ja muu, kuten ruuanlaitto ja siivous, ostettaisiin paikallisilta. (Karjalainen 2011.) Se-lehti uutisoi (2011, 5) Osmo Soinivaaran ehdotuksesta palvelusetelien antamisesta myös niille ikääntyneille, jotka haluavat viettää eläkepäiviänsä etelän lämmössä. Ikääntyneiden hoito maksaa joka tapauksessa Suomessa, joten miksei yhteiskunta voisi tukea myös ulkomailla hoidettavina olevia.

Esimerkiksi omaishoitajaa voitaisiin tukea palvelusetelikäytännöllä, niin että hän saisi ansaitsemiaan ja tarvitsemiaan lomapäiviä myös Espanjassa. Esimerkkiviittaukseksi lähde toimii puolet vuodesta omaishoitajana Torreviejassa ilman vapaapäiviä.

”Kyllä vapaa varmaan olis molemmin puolin hyvä. Sekä hänelle, että minulle. Koska täällä ollaan kuiteskin näin yhdessä ja samat ongelmat ja samat asiat siinä pyörii päivästä toiseen, aamusta iltaan, illasta aamuun. Ni kyllä se ottaa voimille. En tiedä onks siihen, ei siihen varmaan tällä hetkellä ole mitään semmosta ratkaisua, en tiedä jatkossa. Se olis siis kyllä tosi mahtavaa, tosi mahtavaa.” (TAL2.)

Huomioitava näkökulma ammatillisen avun puuttumiseen on se, että ne jotka antavat tukea ja apua, ovat ajoittain itse kovan paineen alla. Vaikka aiemmin todettiin, että toisen auttaminen on merkityksellistä omalle hyvinvoinnille, niin vastuuta siitä ei tulisi kuitenkaan sysätä yksittäisille ihmisille.

”Jatkuva huoli pitäiskö käydä tarkistamassa. Ja mitä pitäisi tehdä. Ei sitä osaa silmiään ummistaa.” (TAL6.)

Mielenkiintoisen näkökulman toi kokemus, jossa ammatillisen tuen puuttuminen oli saanut ihmisen ottamaan vastuun omasta tilanteestaan.

”No tota, vastaus on hyvin yksinkertainen. Mä tajusin, ett mun pitää ottaa vastuu mun omasta elämästä. Mä istuin siinä ja mietin, että mitä jos mä jään tälläseks liikuntakyvyttömäks. Mä kelasin, mä mietin, ett mitä mä teen. Kuka musta pitää huolta ja ett mulla ei oo ketään. Mä tein valinnan silloin. Ja sitt mä menin AA:han.” (PY2.)

## **8. POHDINTA**

Tapaustutkimuksen tavoitteena oli kuvata sosiaalisen tuen merkitystä ikääntyvälle vieraassa kulttuurissa. Tutkimuksen kohderyhmän muodostivat 65–74-vuotiaat suomalaiseläkeläiset, jotka asuvat talviajan tai pysyvästi Torreviejassa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että ikääntyvät olivat kohdanneet monenlaisia stressaavia tilanteita, joissa oli syntynyt sosiaalisen tuen tarvetta. Suomenkielisen ammatillisen tuen vähyyden vuoksi on ei-ammattillisen tuen merkitys kasvanut suureksi. Tulokset vahvistivat käsitystä sosiaalisen verkoston tarjoaman tuen merkityksellisyydestä psyykkiselle hyvinvoinnille. Tutkimuksen kiinnostavin tulos oli sosiaalisen tuen merkityksestä mielenterveydelle silloin, kun on itse ollut tukemassa toista.

Pohdintaosiossa tarkastelen tutkimustuloksia sekä arvioin tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi pohdin tämän tutkimuksen synnyttämiä jatkotutkimusehdotuksia sekä opinnäytetyön prosessin onnistumista.

### **8.1 Tutkimustulosten tarkastelua**

Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli tutkia, millaiset asiat voisivat muodostua uhkaksi ikääntyvän psyykkiselle ja sosiaaliselle toimintakyvylle aiheuttaen erityistä sosiaalisen tuen tarvetta. Tutkimusaineistosta nousi Kariston tutkimuksen kaltaisia elämänhallinnan tunnetta ja toimintakykyä koettelevia tilanteita. Yksinäisyys, ikävä ja turvattomuus otettiin jokaisessa haastattelussa puheeksi, joko omakohtaisena tai toisten ongelmana. Haastateltavistani kahdeksan (40 %) oli joutunut ryöstön kohteeksi, jotkut jopa useamman kerran. Asuntoon murtautumisen oli kokenut kaksi

henkilöä (10 %). Viisi henkilöä (25 %) mainitsi mielekkään tekemisen puutteen aiheuttaneen ajoittain pitkästymistä. Kahdessa maassa asumisen stressistä ja juurettomuudesta oli kärsinyt kaksi henkilöä (10 %). Kasvava alkoholiongelma tuotiin toistuvasti esille niin haastatteluissa kuin vapaamuotoisissa keskusteluissa. (Vrt. Karisto 2008, 347–356.) Mielenterveys- ja päihdeongelmiin oli yhteisen kielen puuttuessa mahdotonta saada ammatillista apua (vrt. Karisto 2008, 310; Miller 2011; Sue & Sue 2008, 153).

Tutkimukseni tulokset olivat yhtenäisiä teorian oletusten kanssa siitä, että elämäntilanteiden tunne voi heiketä tai vahvistua vieraassa kulttuurissa (vrt. Mammon 2010, 90–92). Tutkimusaineistossa kahden henkilön (10 %) kokemus antoi mielenkiintoisen näkökulman ammatillisen tuen puuttumiseen. Henkilöt, joilla mielenterveys- ja päihdeongelmat olivat johtaneet elämäntilanteiden heikkenemiseen, olivat pakon edessä joutuneet ottamaan vastuun omasta elämästään, etsimään apua ja rakentamaan sosiaalista tukiverkostoa. He kokivat pakkotilanteen olleen nimenomaan ratkaisevana tekijänä kuntoutumisvalmiudelle, joka puolestaan oli johtanut elämäntilanteiden tunteen vahvistumiseen. Tulos on kiinnostava, mutta se ei kuitenkaan osoita vääräksi tutkimustulosta ammatillisen tuen tarpeesta.

Niin muuttuvien elämäntilanteiden hallinnan tuoma stressi kuin tasapaino haasteiden ja osaamisen välillä näkyivät tuloksissa. Ongelmatilanteita käsiteltiin joko niin, että mietittiin ratkaisua tilanteen korjaamiseksi, tai sitten niiden merkityksiä yritettiin lievittää puhumalla. Kyse oli klassisesta coping-tapahtumasta. (Vrt. Saarenheimo & Suutama 2008, 455.) Tämän tutkimuksen yhteydessä usein näyttäytynyt ilmiö oli se, että ongelmista puhuttiin jonkun toisen ihmisen ongelmina. Yksi näkökulma tähän voisi löytyä Mammonin tutkimuksen ”sinnittelijöiden” luokasta, joihin kuuluvilla on huoli oman paikan löytämisestä uudessa kulttuurissa (vrt. Mammon 2010, 90–92). Stressaavaa tilannetta helpotetaan heijastamalla ongelma toiseen. Kyse on suojelevasta defenssimekanismin muodosta, projektioista. Tutkimus tuotti näkökulman myös ”puhumattomuuteen”. Kun ”asioista ei puhuta” (Miller 2011), syynä voivat olla häpeän ja syyllisyyden tunteet. Molemmat ilmiöt, niin projektio kuin puhumattomuus johtavat ongelmien kasaantumiseen. Tulos on merkityksellinen, koska ilmiöt voivat johtaa tarpeellisen ja saatavissa olevan sosiaalisen tuen menettämiseen.

Torreviejan tapaustutkimuksen mukaan käsittelykeinot elämäntilanteiden tunteen säilyttämiseksi ovat yksilöllisiä. Menetyksen käsittelyssä näkyi iän ja kokemuksen

tuomaa viisautta, joskin suuri merkitys oli yksilöiden psyykkisten voimavarojen ja sosiaalisen tuen eroissa. Tässä tutkimuksessa ei voitu vahvistaa tai kumota Reet Mammon havaintoa siitä, että iällä ei ole merkittävää yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen. Mammonin kohderyhmänä olivat nuoret aikuiset, joten ikäperspektiivi oli eri kuin tämän tutkimuksen. Mammonin tutkimus saattaisi jopa vahvistaa Saarenheimon ja Suutaman näkemystä siitä, että ikä tuo kypsyyttä ongelmatilanteiden käsittelyihin, joka puolestaan vaikuttaa elämänhallinnan tunteeseen. Silloin Mammonin tulokset nuorten aikuisten kohderyhmästä ja tämän tutkimuksen tulokset ikääntyvistä ovat samansuuntaisia. (Vrt. Mammon 2010, 96; Saarenheimo & Suutama 2008, 462.)

Tässä tutkimuksessa saatiin kuvaa siitä, miten suomalaiseläkeläiset ovat sopeutuneet uuteen maahan. Tulosten perusteella voidaan todeta, että sopeutuminen on ollut yksilöllistä. Talvehtijat olivat pääsääntöisesti sopeutuneet hyvin talvituristin rooliin, joskin tuloksissa oli nähtävissä juurettomuuden aiheuttamaa stressiä. Joukkona heidän sopeutumisensa edusti separaatiota eli erottautumista valtakulttuurista omaa kulttuuria korostaen (vrt. Vilèn 2008, 245). Kariston tutkimuksen ”sopimuksen rikkojat”, eli kylmää karkuun lähteneet, joilla on tarve käyttäytyä suomalaisen kulttuurin mukaan, erottuivat myös Torreviejassa. Kiteytän ilmiön korvapuustiin. Kun Suomi-Seuralla sama taikina leivottiin viinereiksi ja korvapuusteiksi, korvapuustit syötiin ensiksi. (Vrt. Karisto 2008, 440.) Pysyvästi maassa asuvien ryhmässä näkyi selvästi integraatiota. He pärjäsivät hyvin tiedoillaan, taidoillaan ja tunteillaan Espanjassa. Tärkein tekijä oli mitä ilmeisimmin ollut hakeutuminen espanjalaisten seuraan ja uuden kielen opiskelu. Tämä tulos vahvistaa aikaisempia tutkimuksia. (Vrt. Mammon 2010, 88, 89; Vilèn 2008, 244.) Monikansallinen Torrevieja sulattaa eri kansallisuuksia toisiinsa, ja siksi integroituminen näkyi varsinkin kahden pysyvästi maassa asuvan kohdalla useampaan kulttuuriin sopeutumisena. Läheiset ihmissuhteet olivat tärkein elämään merkitystä antava tekijä, olipa kyse sitten Skypen kautta pidettävistä yhteyksistä Suomeen tai Torreviejassa kuubalaiseen ystävään (vrt. Saarenheimo 2004, 143).

Sosiaalisen verkoston osalta tutkimukseni ei tukenut Mammonin tutkimusta, jossa sosiaalisen verkoston vahvaa yhteyttä elämänhallinnan tunteeseen ei todennettu. Sen sijaan Saarenheimon ja Suutaman päätelmiä tutkimukseni vahvistaa, koska verkoston antaman tuen merkitys näkyi coping-strategioissa, jotka vaikuttivat elämänhallinnan tunteeseen. (Vrt. Mammon 2010, 96; Saarenheimo & Suutama 2008, 455.)

Havainnoin Torreviewejassa, että jo pelkkä tietoisuus siitä, että verkostossa on ihmisiä, joille purkaa mieltä painavia asioita, tuki elämänhallinnan tunnetta (vrt. Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 55). Yhdistän edellisen havaintoni peilausteoriaan. Kun ikääntyvä kohtasi vakavia ongelmia, hänellä oli tarve omien ajatusten ja tunteiden peilaamiseen (vrt. Vilèn 2008, 60). Tutkimuksessa sosiaalinen kansakäyminen koettiin elintärkeäksi (vrt. Vilèn 2008, 59). Tutkimukseni tuloksissa ”puskureita” edustivat niin yhteisöt kuin monet yksittäiset henkilöt, jotka toivat tukea ja turvaa ”voimattomien” elämään. Sosiaalinen tuki näyttäytyi coping-strategiana, joka auttoi stressaavissa tilanteissa. (Vrt. Saarenheimo & Suutama 2008, 465; Vilèn ym. 2008, 65.) Tutkimuksessa saatiin tulos myös siitä, että vieraassa kulttuurissa kynnys uusiin sosiaalisiin suhteisiin on matalampi kuin kotimaassa. Tulos on Kariston tutkimusta vahvistava (vrt. Karisto 2008, 380).

Tutkimuksen toisena tavoitteena oli tutkia mahdollisuutta saada tukea suomen kielellä. Sosiaalisen tuen merkitys mielenterveydelle oli tutkimuksen kolmas tutkimustehtävä. Seuraavassa koosteessa on kuvattu molempia tuloksia tarkemmin:

Saatu tuki	Lähde	Ilmeneminen	Välillinen vaikutus mielenterveyteen
<b>Henkinen tuki</b>	Sukulaiset	→ arvostaminen	+ koherenssi
	Ystävät	→ kannustaminen	+ toimintakyky
	Vertaiset	→ kuunteleminen	+ sopeutuminen
	Vapaaehtoiset	→ välittäminen	+ kehitystehtävät
	Vieras henkilö		+ tyytyväisyys
<b>Arviointituki</b>	Sukulaiset	→ tasavertaisuus	+ yhteisöllisyyden tunne
	Ystävät	→ palautteen anto	+ osallisuuden tunne
	Vertaiset	→ arvostaminen	+ luottamus
	Vieras henkilö		+ itsetunto
			+ tyytyväisyys
<b>Tiedollinen tuki</b>	Suomalaiset	→ neuvot	+ koherenssi
	Suomi-Seura	→ ehdotukset	+ turvallisuuden tunne
	AA	→ informaatio	+ toimintakyky
	Seurakunnat		+ luottamus
	Suom.media		
<b>Konkreettinen tuki</b>	Sukulaiset	→ tulkkaus	+ koherenssi
	Ystävät	→ kodinhoito	+ selviytyminen
	Naapurit	→ saattoapu	+ turvallisuus
	Vertaistukijat	→ asunnon	
	Vapaaehtoiset	muutostyöt	
	Yksityissektori		

Tutkimustuloksissa näkyivät tuen eri variaatiot. Torre viejassa sosiaalista tukea oli saatavilla ja se auttoi ikääntyvää selviytymään kuormittavista tilanteista ja säilyttämään elämäntilanteiden hallintaa (vrt. Metteri & Haukka-Wacklin 2011, 56, 57). Sosiaalisen tuen merkitys mielenterveydelle todentui tutkimuksessa kolmelta eri näkökulmalta. Vastaanotettua tukea pidettiin jopa elintärkeänä. Erityisesti vertaistuen vahvistava merkitys korostui tutkimustuloksissa. Tämä Kariston aikaisempaa tutkimusta (vrt. Karisto 2008, 365) vahvistava tulos on hyödyllinen kehitettäessä kolmannen sektorin toimintaa niin suomalaisyhteisöjen keskuudessa ulkomailla kuin maahanmuuttajien ja seniorien parissa kotimaassa.

Kiinnostavin tutkimustulos liittyi siihen, kun ikääntyvä oli voinut antaa toisille sosiaalista tukea. Teorian (Ruth 2008, 444–445) mukaan ikääntymisen myötä ihminen voi löytää oman eheytensä, joka syventää hänen kykyään välittää toisista ja osoittaa myötätuntoa. Tapasin matkallani ison joukon onnellisesti ikääntyneitä. Aktiivisuus osallistua vapaaehtoistoimintaan ja toisten tukemiseen vaikutti selvästi positiivisesti heidän mielenterveyteensä. Mielekäs tekeminen oli muokannut elämää tarkoituksellisemmaksi ja synnyttänyt tarpeellisuuden tunnetta. Vapaaehtoistoimintaan osallistuneet olivat löytäneet arkeen sisältöä, jonka avulla oli voitu täyttää työelämästä irtaantumisen jättämää ”roolityhjiötä”. (Vrt. Hakonen 2008, 141, 159; Ruoppila 2008, 407.) Väitän havaintojeni ja haastattelujen perusteella, että ne jotka antoivat sosiaalista tukea sitä tarvitseville, voivat psyykkisesti keskimääräisesti paremmin kuin muut kohderyhmään kuuluvat. Tätä tulosta tulisikin hyödyntää sosiaalityössä niin maahanmuuttajien kuin seniorien ryhmässä. Arvokas lisäresurssi voisi parhaimmillaan helpottaa tuen tarvitsijoita sekä ylläpitää ja edistää tuen tarjoajan mielen hyvinvointia. Tässä yhteydessä on huomion arvoinen tutkimustulos siitä, että toisista huolehtivat tarvitsivat myös itse tukea. Varsinkin omaishoitajan haastattelussa tuo piirre erottui selkeästi. (Vrt. Vilén 2008, 59; Heimonen 2010, 60.)

Tutkimustulokset vahvistivat ajatustani, että Torre viejassa on tarvetta suomenkieliseen ammatilliseen sosiaaliseen tukeen. Puuttuvan tuen merkitys nousi tuloksista selkeästi esille. Tulokset ovat yhtenäisiä Kariston tutkimuksen kanssa. Suomenkielisen ammatillisen osaamisen tarve niin päihde- kuin mielenterveystyössä on kiistaton. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että sen puuttuessa on ei-ammattillisen tuen merkitys kasvanut välttämättömäksi. AA:n toiminnan olennaisin piirre on vertaistuen tarjoaminen, joka ulottuu ”virallisesta epäviralliseen”. Omassa tutkimuksessani yhdyn Kariston tutkimuksen päätelmään, että AA:lla on iso tehtävä Espanjassa (Karisto

2008, 365, 367, 368). AA hoitaa tehtävänsä hyvin, mutta suurin osa päihderiippuvaisista jää toiminnan ulkopuolelle. Heidän löytämisekseen ja auttamisekseen olisi kehitettävä suomenkielisiä palveluja.

Vaikka ikääntyvät voivat pääasiallisesti hyvin Torreviejassa, se ei poista eikä vähennä tutkimuksen paljastamaa palveluohjauksellisen työn tarvetta. Nekin, jotka voivat nyt hyvin, tarvitsisivat tiedon siitä, että ammatillista apua on mahdollista saada. Espanjan Fuengirolassa on lokakuusta 2011 työskennellyt osa-aikainen sosiaalityöntekijä Suomen valtion palkkaamana. Tämä kertoo osaltaan siitä, että ongelmat on tiedostettu ja niihin halutaan löytää ratkaisu.

## 8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden toteutuminen on tutkimuksessa erityisen merkittävä. Opinnäytetyöni aiheen valinta oli ensimmäinen eettinen ratkaisu. Aikaisemmat kokemukseni kymmenen vuoden takaa olivat jääneet vaivaamaan ja koin eettisesti oikeaksi ja yhteiskunnallisesti tärkeäksi nostaa esille asioita, joita mahdollisesti ”heikommat” eivät itse ole jaksaneet, osanneet tai rohjenneet. Mielenterveystyö edustaa ammattini lisäksi ”sydämen asiaa” ja koen tärkeäksi olla mukana vaikuttamassa mielen hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Ilman eettisyyttä tutkimus ei voi olla luotettava. Lähdekirjallisuuden relevanttiuden lisäksi kontekstin huomiointi sekä lähdekritiikki ovat olennaisia eettisesti kestäväälle tutkimukselle. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 158, 159.) Näin vaivaa etsiessäni työtäni ohjaavaa kirjallisuutta ja pyrin tarkkuuteen niiden käytössä. Ennakkokäsityksistäni johtuen koin joskus haasteelliseksi säilyttää objektiivisuuden. Varsinkin haastatteluissa jouduin kiinnittämään itseäni erityistä huomiota, etten olisi johdatellut liikaa tavoitellessani ”oikeaa vastausta”. Tein virheitä, mutta yritin oppia niistä. Haastateltavien valinnassa pyrin eettisyyteen ja luotettavuuteen hakeutumalla mahdollisimman eri yhteyksissä tapaamieni ihmisten pariin, joka mahdollisti ”samankaltaisen” kohderyhmäni muodostumisen heterogeeniseksi. Mielestäni haastateltavien määrä oli tutkimuksessa riittävä. Otannassa on 20 kohderyhmään kuuluvaa sekä lisäksi viisi muuta asiantuntijaa.

Tulosten analysointiin ja tulkintaan suhtauduin kaikella vakavuudella ja varasin tähän työvaiheeseen tarpeeksi aikaa. Koin eettisesti tämän tärkeäksi, etten pettäisi



tiedonantajiani, sillä ”lopullinen” tulkinta jäi minulle. Tutkin ja mietiskelin eri analyysimalleja löytääkseni omaan työhöni luotettavimman tuloksen antavan mallin. Absoluuttista totuutta en ole edes hakenut, koska myönnän tulkintani epätäydellisyyden merkitysten etsinnässä. Halusin kuitenkin perustella tekemiäni päätelmiä ennen kaikkea itselleni, koska jollei kirjoittaja ole itse vakuuttunut tekstistään, ei se vakuuta lukijaakaan.

### 8.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuskysymyksiini löydettyt vastaukset synnyttivät uusia kysymyksiä. Jäin miettimään, mitä kuuluu niille ikääntyville, jotka ovat jääneet suomalaisten yhteisöjen ulkopuolelle? Heillä on vaara syrjäytyä ”huomaamatta”, varsinkin jos heillä ei ole pysyviä ihmissuhteita. Mielenterveyden hyvinvoinnin edistämisessä osallistumisella vapaaehtoistoimintaan sekä yhteisöllisten järjestöjen ”saattoavulla” uusiin ihmissuhteisiin oli Torreviejassa ilmiselvä ja korvaamattoman arvokas vaikutus. Kolmannen sektorin organisoimaa toimintaa tutkimalla voitaisiin hyväksi todennettua käytäntöä kehittää entisestään, niin että se tavoittaisi niin uusia vapaaehtoisia kuin tuen ulkopuolelle jääneitä. ”Kumppanuuspolitiikalla” eri yhteisöjen, yksityisten palvelutuottajien sekä vapaaehtoisten välillä voitaisiin osaamista ja voimavaroja yhdistää ja näin edistää hyvinvointia lisäävän työn kehittämistä.

Kehittämishankeideani olisi ”kynnyksettömän” palveluohjauspisteen perustaminen Costa Blancan alueelle. ”Auringonkoti” voisi olla palveluohjauksellisen toiminnan rinnalla vertaistukea tarjoava kohtauspaikka mielenterveyskuntoutujille. Kolmannen sektorin edustaja mielenterveyden alalta toisi hankkeeseen sopivan kumppanuuden. Suomen valtiolla on vastuu huolehtia kansalaisistaan, varsinkin koska suurin osa heistä maksaa verot Suomeen. Toinen taloudellinen näkökulma on se, että ”varhain rinnalle tulevan” työotteen avulla voitaisiin välttää ongelmien kasaantumista ja kulujen kasvamista. Monet joutuvat palaamaan tuoden mukanaan joukon ”hoidettavia asioita”, jotka lopulta kuitenkin päätyvät Suomen valtion maksettavaksi.

Hyvinvointia edistävien kotikäyntien mallilla (HEHKO) voitaisiin arvioida ikääntyneiden toimintakykyä, asumisympäristöä sekä mahdollisia avun tarpeita. Samalla heille voitaisiin antaa tietoa eri suomalaisjärjestöjen toiminnasta. Kohderyhmälleni 65–74-vuotiaille se saattaa olla liian aikaista mutta yli 75-vuotiaille täysin perusteltua. Heidän tavoittamisensa onnistuisi, sillä Costa Blancan alueella

toimivan kriisiryhmän toimesta suomalaisten osoitetietoja on kerätty yhteen. Se että suomalaiseläkeläiset voisivat jatkaa turvallisesti elämäänsä siellä, missä he haluavat olla, olisi saavutettavissa suhteellisen pienillä resursseilla.

#### **8.4 Prosessin päättyminen**

Opinnäytetyön tekeminen alkoi elokuussa 2011 teoriakirjallisuuden etsimisellä. Oli haasteellista valita tutkimuskysymyksen taustalla olevia ilmiöitä avaavia lähdeteoksia. Tavoitteeni oli perehtyä mahdollisimman tuoreisiin teoksiin, koska se ikään kuin antaa opinnäytetyölleni ”pidemmän eliniän”. Onnistuinkin saamaan hyvän kokonaisuuden tarjoavan teoreettisen viitekehyksen, joka toimi ”punaisena lankana” tutkimuksessa. Tutkimustulokset tukivat lähdekirjallisuudesta nousseita olennaisia ilmiöitä sekä avasivat niihin uusia näkökulmia.

Espanjaan lähtö kolmeksi kuukaudeksi elämään muiden talvehtijoiden pariin oli jo sinällään kasvattava kokemus. Aluksi kokemani epäusko onnistumiseeni aineiston keruussa vaihtui yllättävän nopeasti innostumiseen. Iso kiitos siitä kuuluu ihmisille, joiden kanssa sain tehdä työtä. Tutkimustani arvostettiin ja se lisäsi varmuutta ja rohkeutta tehdä ”hyppyjä tuntemattomaan”. Väsähdyksiä tuli ja jouduin lainaamaan useampaan kertaan laulun sanoja: ”Auta mua, auta mua, mä en selviäkään tästä ilman sua”. Sosiaalisen tuen tarve todentui omalla kohdallani ja auttoi osaltaan ymmärtämään tutkittavaa aihetta.

Olen kulkenut pitkän matkan. Iloitsen siitä, että sain opinnäytetyössäni yhdistää useita opintojaksoja sosionomikoulutuksen ajalta. Tämän työn välityksellä laitan ikään kuin rusetin muuten paketoituihin opintoihin.

## LÄHTEET

- Castejón, Pirjo 2011. Hei, meitä huijataan. ConCordia. Costa Blancan Suomi-Seuran tiedotuslehti 3, 12.
- Castejón, Pirjo 2011. Suomi-Seuran syyskokous 2011 ja Seuran 25-vuotisjuhla. ConCordia. Costa Blancan Suomi-Seuran tiedotuslehti 4, 10.
- Dunderfelt, Tony 2006. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.
- Elo, Satu 2009. Hyvinvointia tukeva ympäristö. Teoksessa Voutilainen, Päivi, Tiikkainen, Pirjo (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 92–107.
- Haarakangas, Kauko 2011. Voimistuva läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haavikko, Ansa & Bremer, Lena 2009. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia. Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Haavio-Mannila, Elina, Majamaa, Karoliina, Tanskanen, Antti, Hämäläinen, Hans, Karisto, Antti, Rotkirch, Anna, Roos, JP 2009. Sukupolvien ketju. Suuret ikäluokat ja sukupolvien välinen vuorovaikutus Suomessa. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 107. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Hakonen, Sinikka 2008. Ennakoiva ja voimaannuttava elämäntähtä. Teoksessa Suomi, Asta, Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 121–170.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Muistisairaiden ihmisten haavoittuvuus. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Heimonen, Sirkkaliisa, Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 60–89.
- Hiller-Ikonen, Anne 1999. Laadullisen sisällön analyysi. WWW-dokumentti <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5f.html> Luettu 11.10.2011.
- Hirsijärvi, Sinikka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsijärvi, Sirkka, Hurme Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Jokinen, Kimmo 2008. Miten laadullinen tutkimus vakuuttaa? Teoksessa Lempiäinen, Kirsti, Löytty, Olli, Kinnunen, Merja (toim.) Tutkijan kirja. Tampere: Vastapaino, 243–250.
- Karisto, Antti 2008. Satumaa. Suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla. Helsinki: Suomalaisuuden kirjallisuuden seura.
- Karjalainen, Väinö 2011. Haastattelu 24.11.2011. Tiedottaja. Meidän Costa Blanca-lehti.
- Kettunen, Reetta, Kähäri-Wiik, Kaija, Vuori-Kemilä, Anne, Ihalainen, Jarmo 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Koivu-Kulmala, Leena 2007. Osana ulkomaalaisten verkostoa. Teoksessa Lähteenmäki, Maria, Aalto, Minna (toim.) Identiteetit liikkeessä. Suomalaisten kokemuksia Belgiasta. Turku: Siirtolaisinstituutti, 145–157.

Kopylova, Polina 2011. Yksinäisyys vieraassa maassa. Teoksessa Heiskanen, Tarja, Saaristo Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.

Koskisuus, Jari, Kulola, Tarja 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Prisma Oy.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.

Leinonen, Raija 2011. Hyvämieli – iäkkäiden henkilöiden mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Syrén Ilkka (toim.) Ikääntyminen ja mielen voimavarat. Helsinki: Ikäinstituutti, 24–26.

Levo, Tarja 2008. Ikääntyvä yhteiskunta ja alkoholikulttuurin muutos. Teoksessa Levo, Tarja, Viljanen, Maria, Heino, Taina, Koivula, Riitta, Aira, Marja (toim.) Ikääntyvän ääntä kuunnellen. Taustamateriaalia ikääntymisen ja alkoholiin. Helsinki: Sininauhaliitto, 9–12.

Luoma, Minna-Liisa 2009. Elämänlaatu. Teoksessa Voutilainen, Päivi, Tiikkainen, Pirjo (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 74–89.

Lönnqvist, Jouko 2006. Mielenterveys luovana toimintana. PDF-dokumentti. [www.ktl.fi/attachments/mielenterveys\\_luovana\\_toimintana.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/mielenterveys_luovana_toimintana.pdf). Päivitetty 25.8.2006. Luettu 9.10.2011.

Löytty, Olli 2008. Ajattelun jäljet tutkimustekstissä. Teoksessa Lempiäinen, Kirsti, Löytty, Olli, Kinnunen, Merja (toim.) Tutkijan kirja. Tampere: Vastapaino, 251–260.

Mammon, Reet. Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa 2010. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Metteri, Anna ja Haukka-Wacklin Tuula 2011. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu, Vilkkumaa, Ilpo (toim.) Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Jyväskylä: Bookwell Oy, 52–68.

Miller, Adam 2011. Haastattelu 28.11.2011. Tiedottaja. Torreviejan sairaala.

Molander, Gustav 1999. Askel lyhenee, maa kutsuu – yli 80-vuotiaiden kuolema eletyn elämän valossa. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Niemelä, Pauli 2007. Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti, Kröger, Teppo (toim.) Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Jyväskylä: PS-kustannus, 167–179.

- Pietiläinen, Erja, Seppälä, Heikki 2008. Palveluohjaus. Asiakastyössä ja organisaatiossa. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Ruoppila, Isto 2008. Vanhuus. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko, Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 400–407.
- Ruth, Jan-Erik 2008. Persoonallisuuden kehitys vanhuudessa. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko, Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 440–452.
- Saarenheimo, Marja 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, Tarjaliisa (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. Porvoo: WS Bookwel, 132–149.
- Saarenheimo, Marja, Suutama, Timo 2008. Elämänhallinta ja vanhuuteen sopeutuminen. Teoksessa Lyytinen, Paula, Korkiakangas, Mikko, Lyytinen, Heikki (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 454–470.
- Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja, Saaristo Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 131–139.
- Sairanen, Marja-Leena 2011. Haastattelu 16.11.2011. Tiedottaja. Costa Blancan Suomi-Seura.
- Sarvimäki, Anneli 2011. Mielen haavoittuvuus voimavarana. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Syrén Ilkka (toim.) Ikääntyminen ja mielen voimavarat. Helsinki: Ikäinstituutti, 8–10.
- Sarvimäki, Anneli, Stenbock-Hult, Bettina 2010. Vanhuus, haavoittuvuus ja hoidon eettisyys. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Heimonen, Sirkkaliisa, Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 33–58.
- Sarvimäki, Anneli & Heimonen, Sirkkaliisa 2010. Ikääntymisen, vanhuuden ja vanhusten palvelujen nykytila. Teoksessa Sarvimäki, Anneli, Heimonen, Sirkkaliisa, Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna (toim.) Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita, 14–27.
- Se. Suomalainen Espanjassa. 2011. Soinivaara ehdotti vanhuksille palveluseteliä etelään. 176, 5.
- Sue, Whing, Derald, Sue, David 2008. Counseling the Culturally Diverse. Theory and practice. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Suomi, Asta 2008. Voimaantuminen. Teoksessa Teoksessa Suomi, Asta, Hakonen, Sinikka (toim.) Kuluerästä voimavaraksi. Sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 117–121.
- Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uittomäki, Kari 2005. Vanhustenhoidon Uudet Tuulet 5/2005. Elämäntilanteet on sitä, että hallitsee muuttuvat elämäntilanteet. [http://www.valli.fi/lehti\\_5\\_2005.htm](http://www.valli.fi/lehti_5_2005.htm)  
Päivitetty 10.6.2008. Luettu 6.9.2011.

Viitala, Riitta 2009. Henkilöstöjohtaminen. Strateginen kilpailutekijä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Vilén, Marika, Leppämäki, Päivi, Ekström, Leena 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Virtuaaliammattikoulu 2012. Päättelyn logiikat ja ammatillinen tutkimus. Abduktiivisen päättelyn logiikka. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. <http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749.html> Luettu 29.1.2012.

Westerdahl, Katia 2011. Tilaisuus tekee varkaan. SE. Suomalainen Espanjassa 175, 3.

Vuorinen, Sakari 2011. Kysely 5.11.2011. Tiedottaja. Suomen evankelis-luterilainen kirkko Espanjassa.